

LISE BOURBEAU



ÉCOUTE TON CORPS

TON PLUS GRAND AMI
SUR LA TERRE

TOME 1



ÉDITIONS E.T.C. INC

**Révisée et
augmentée**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen : électronique ou mécanique, y compris les enregistrements ou par un système de stockage et de récupération d'information, sans la permission écrite de l'éditeur. Toutes les demandes de photocopies doivent être acheminées à :

Copibec (reproduction papier)

Tél. 514-288-1664; 1-800-717-2022; licences@copibec.qc.ca

Dépôt légal:

Bibliothèque et archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Bibliothèque Nationale de France

Deuxième trimestre 1987

ISBN : 978-2-920932-00-5

eISBN : 978-2-9209326-2-3

Publié par: Les Éditions E.T.C. Inc.

1102, bd de la Salette

Saint-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA

Tél. : 514-875-1930 ou 450-431-5336

Amérique du Nord : 1-800-361-3834

info@leseditionsetc.com www.leseditionsetc.com

Visitez le site www.lisebourbeau.com

REMERCIEMENTS

Du plus profond de mon cœur, je remercie tous ceux et celles qui m'ont fait suffisamment confiance pour m'encourager à écrire ce livre.

Un merci sincère aux personnes qui m'ont aidée à réaliser la première version en 1987: Denise Trépanier, Pierre Nadeau, Odette Pelletier, Liza Klimusko, Danielle Turcotte, Lise Fauteux et Édith Paul.

Merci de plus à celles qui m'ont aidée à produire cette nouvelle version : Micheline St-Jacques et Nathalie Thériault.

Un merci tout particulier à Jean-Pierre Gagnon, directeur de ma compagnie d'édition LES ÉDITIONS ETC, qui est toujours là pour m'encourager et me soutenir dans la production de tous mes livres.

Merci également à Monica Shields, la présidente directrice générale de l'école ÉCOUTE TON CORPS, qui est toujours à mes côtés pour m'aider dans mille et une choses et qui s'est en outre occupé de la conception de cette nouvelle page couverture.

Un autre merci tout spécial s'adresse à tous les lecteurs de ce livre qui désireront bien s'en servir pour propager ***l'amour*** partout sur la Terre.

Je dédie tout particulièrement ce livre à mes parents, frères et sœurs, mes deux conjoints et trois enfants, grâce à qui j'ai tant appris. Aujourd'hui, je continue entre autres à apprendre l'amour véritable.

Table des matières

Préface
Prologue

1re partie Les grandes lois de la vie

Chapitre 1 Le but primordial de tout humain
Chapitre 2 La conscience/le subconscient/ la superconscience
Chapitre 3 L'engagement et la responsabilité
Chapitre 4 L'amour et la possession
Chapitre 5 La grande loi de cause et effet
Chapitre 6 Couper les cordons/le pardon
Chapitre 7 La foi/la prière
Chapitre 8 L'énergie

2e partie À l'écoute de ton corps mental

Chapitre 9 L'ego et l'orgueil
Chapitre 10 Le bien/le mal
Chapitre 11 Les faux maîtres
Chapitre 12 Les besoins du corps mental

3e partie À l'écoute de ton corps émotionnel

Chapitre 13 Les peurs/les culpabilités
Chapitre 14 Savoir exprimer ses émotions
Chapitre 15 Les besoins du corps émotionnel

4e partie À l'écoute de ton corps physique

Chapitre 16 Tu nourris ton corps physique comme tu mènes ta vie
Chapitre 17 Les problèmes de poids
Chapitre 18 La sexualité
Chapitre 19 Les maladies/les accidents
Chapitre 20 Les besoins du corps physique

5e partie La spiritualité

Chapitre 21 La spiritualité/la méditation
Chapitre 22 L'acceptation complète
CONCLUSION

Préface

Ce livre que tu tiens entre tes mains a été écrit spécialement pour toi. Inconsciemment, tu as posé un geste qui, je l'espère, transformera ta qualité de vie.

Quelle que soit la raison pour laquelle tu as ouvert ce livre, sois assuré qu'à travers ces pages, je me ferai ta grande amie. Et je serai toujours là, maintenant que tu m'as choisie.

Je me suis permis de te tutoyer afin de me sentir plus près de toi. Et, comme une amie, mon plus grand désir est de vouloir t'aider. Je tenterai donc d'apporter des réponses à tes questions, de te guider et de te faire découvrir toute la richesse que tu possèdes à l'intérieur de toi.

Toutefois, je ne peux rien accomplir sans ta participation. Si tu as l'intention de lire ce livre pour ensuite en garnir ta bibliothèque, c'est que tu renonces à vouloir t'aider toi-même. Ta décision, c'est maintenant que tu dois la prendre.

Ma méthode est simple. Il suffit de lire chaque chapitre attentivement et d'appliquer la matière offerte dans ta vie, au besoin. Après chaque chapitre, je propose quelques exercices à faire. Si tu suis bien les directives telles qu'elles te sont présentées, tu auras le bonheur de découvrir tous les avantages que cette application te réserve.

Le contenu de ce livre comporte le fruit de recherches, d'études et d'observations personnelles effectuées depuis plus de quarante ans. J'ai moi-même expérimenté toutes les notions y étant mentionnées. Le bonheur procuré fut tellement grand, qu'après quelques années il m'a convaincue d'enseigner les grandes lois de la vie, pour ensuite en écrire un livre.

Jusqu'à maintenant, des milliers de personnes ont ainsi transformé leur vie en apprenant à se découvrir, tout en ressentant de plus en plus cette paix intérieure que l'on croit bien souvent inaccessible.

Je te souhaite donc un bon séjour à l'intérieur de toi-même. Prends le temps qu'il faut, ne saute aucune étape et toi aussi tu feras d'incroyables découvertes.

Avec Amour,

Lise Bourbeau

Prologue

J'ai décidé de réviser ce livre pour célébrer ses vingt-cinq années d'existence. En effet, la première version est parue en 1987 et l'arrivée de l'année 2012 m'a notamment incitée à la modifier. Tout au long de ces vingt-cinq dernières années, 800 000 copies ont été vendues et le livre a été traduit en 19 langues.

J'ai par contre tenu à conserver le plus possible sa structure originale tout en l'ajustant selon l'enseignement actuel d'ÉCOUTE TON CORPS. Il est certain que durant toutes ces années, bon nombre de nouvelles découvertes ont été réalisées, lesquelles j'ai voulu partager avec toi. L'enseignement de base est néanmoins demeuré le même. Cette longue période m'a amenée à découvrir des moyens additionnels pour mieux transmettre les notions enseignées, afin qu'elles soient plus simples à intégrer et à appliquer.

Depuis la sortie de ce premier livre, vingt et un livres additionnels lui ont succédé, ce qui te permet d'avoir accès à l'ensemble de mon enseignement.

1re partie

Les grandes lois de la vie

Chapitre 1

Le but primordial de tout humain

T'es-tu déjà arrêté pour te demander ce que tu fais ici sur Terre? Quel est ton but en tant qu'être humain? En fait, plusieurs personnes l'ignorent!

La réponse est pourtant simple. Nous avons tous le même but, la même raison d'être : ÉVOLUER POUR DEVENIR CONSCIENTS DE QUI NOUS SOMMES.

Tout ce qui s'appelle VIE doit grandir. Regarde un peu autour de toi. Lorsqu'une fleur ou un arbre cesse de grandir ou de s'épanouir, il meurt. Cela va de même pour l'espèce humaine. Tout individu doit grandir et aller de l'avant dans son évolution. Grandir pour l'humain signifie « grandir intérieurement ». C'est ton âme qui grandit tout au long de ta vie, et non pas ton corps physique, une fois devenu adulte.

Mais comment parvient-on à grandir? JÉSUS nous l'a enseigné et nous l'a transmis très simplement, en affirmant que les deux principales vérités de l'être humain sont d'AIMER et d'avoir la FOI. Il ne semble n'y avoir ici rien de bien compliqué en soi, mais tant que l'être humain se bornera à se créer des problèmes de toutes sortes, l'incompréhension de ces deux lois demeurera présente.

JÉSUS, ce grand être, est venu sur Terre au début de l'ère précédente; l'ère des Poissons, et son enseignement aura malheureusement requis tout près de deux mille ans avant de commencer à être accepté. Nous devons tous savoir aimer afin de mieux vivre cette nouvelle époque qui débute – l'ère du Verseau – et qui nous apporte l'énergie nécessaire pour vivre dans l'intelligence.

On dit que lorsque l'Homme aura appris à s'aimer lui-même ainsi que son prochain de façon totale, il aura maîtrisé la matière et son existence sur Terre ne sera plus nécessaire.

On doit considérer la Terre comme une entité en soi, c'est-à-dire une âme, une personne. Par conséquent, elle a aussi pour but d'évoluer. Chaque être humain est considéré comme une cellule de la Terre, tout comme ton corps possède des milliards de cellules. Si chacune de tes cellules est saine, tu jouiras d'un corps en santé avec lequel il te sera agréable de vivre. Il en va de même pour la Terre.

C'est à chaque individu que revient la tâche de se purifier, de se maintenir en santé physique, mentale et émotionnelle, ce que vit généralement un être intelligent et spirituel. Dans ce contexte, l'harmonie régnera entre tous et la Terre deviendra un lieu rempli d'amour, de paix et de bonheur.

Tu es ici sur Terre pour veiller à ta propre évolution et non à celle des autres. Il est donc inutile d'utiliser toutes tes énergies à vouloir juger, diriger et mener la vie de ces derniers. En vérité, tu te retrouves sur Terre uniquement pour toi.

Tout au long de ce livre, tu retrouveras des implications, des moyens et des outils qui te permettront de devenir MAÎTRE de ta vie. À mesure que tu développeras une grande foi en ta puissance intérieure ainsi que ce grand amour en toi, tu dégageras une telle énergie que tes réactions face à ton environnement, tout comme face à toi, en seront complètement transformées et ta vie changera pour le mieux.

La Terre (ou la société) est aussi forte que son plus faible individu, au même titre qu'une chaîne se montre aussi forte que son plus faible maillon.

Plusieurs affirment que la Terre, dans son ensemble, évolue beaucoup depuis une centaine d'années. Ce n'est pas faux, mais il faut comprendre que nous vivons surtout de l'évolution physique, matérielle et non spirituelle. Où nous mène cette évolution? Regardons autour de nous : les pharmacies, hôpitaux, prisons et asiles ne cessent de se multiplier. Les gens sont de plus en plus éprouvés par la maladie; quand ce n'est pas de nouvelles qui apparaissent à chaque année. Les médias d'information (télévision, radio, journaux, cinéma, entre autres) nous révèlent quotidiennement des atrocités s'étant produites... Est-ce là le reflet d'une évolution intelligente? D'une société saine? À priori, l'humain a raison de se montrer insatisfait.

Et cette insatisfaction, tu la vis peut-être en ce moment, dans ta vie présente. Et c'est sans doute la raison pour laquelle tu lis ce livre. Tu sais profondément qu'il existe un certain vide en toi, que tu cherches d'ailleurs constamment à combler. Mais cherches-tu au bon endroit? Il ne s'agit pas de regarder autour de toi mais plutôt en toi. Ton grand ami est là. IL est divin. C'est ton DIEU intérieur qui se trouve là juste pour toi, pour te guider, pour te venir en aide.

J'espère que d'ici la fin de ce livre, tu LE découvriras vraiment et que tu ressentiras SES manifestations à travers toutes les expériences que tu réaliseras. À ce moment, tu sauras désormais qu'avec SON éternelle puissance, tu pourras accomplir tout ce que tu veux dans ta vie.

Mais tu te demandes sûrement : *Comment se fait-il que ce soit à la fois si simple et si inaccessible? Tout en sachant que l'humain peut tout faire, tout accomplir, pourquoi y a-t-il si peu de gens qui le réalisent?*

En fait, tu as raison de te questionner. À l'heure actuelle, il y a très peu de gens sur la Terre qui soient complètement maîtres de leur vie... Mais garde espoir, car on commence peu à peu à s'éveiller. On s'interroge de plus en plus et on veut aller plus loin, car on est maintenant davantage conscients qu'il existe autre chose. C'est l'ère de la spiritualité. Cependant, il n'est pas facile pour l'Homme d'aller en profondeur. D'une part, son ego est

très grand et le domine et, d'autre part, il éprouve de la peur, celle de découvrir un monstre à l'intérieur de lui-même!

Mais d'où provient donc cette peur? Ça peut venir de l'éducation reçue, ou encore d'ailleurs, peut-être même d'une vie antérieure. Mais peu importe, il est temps de laisser le passé derrière toi. En réalité, le passé est révolu : on ne peut le changer. Le moment le plus précieux au monde est l'instant que tu vis aujourd'hui. Et le futur ne dépend que de toi, de ce que tu penses maintenant.

Si tu en es à tes débuts en ce qui a trait au développement personnel, je tiens à te prévenir qu'il se peut que tu expérimentes un certain bouleversement en lisant ce livre. Il se peut aussi que tu aies l'impression que les fondations de ton être bougent, que tout va s'écrouler. Mais ne t'inquiète pas. Ce n'est qu'une illusion. Cet ébranlement reste la preuve qu'il se passe des choses dans ton for intérieur et que toi, tu as décidé de tout nettoyer pour améliorer ta qualité de vie.

Qu'il s'agisse d'être plus alerte à tes pensées, de prendre des cours, de suivre des conférences ou de lire des livres, tu expérimentes le développement personnel et, par le fait même, tu cherches à évoluer et à te purifier. Pour ce faire, tu te dois d'accomplir des actions différentes si tu veux que ta vie s'améliore. En répétant ces actions, tu accentues d'autant plus ta purification. Prenons l'exemple d'un verre d'eau sale dans lequel tu y verses très, très lentement de l'eau claire, de l'eau pure. Peu à peu, en continuant ce procédé, l'eau se purifiera et tu obtiendras un beau verre d'eau claire et pure. C'est ce qui se produit en toi lorsque tu t'inities au développement personnel. Il se peut même que tes problèmes te paraissent plus nombreux, que tu te sentes bousculé mais, encore une fois, ce n'est qu'une illusion. C'est tout simplement parce que tu deviens plus conscient. Dis-toi que tes efforts soutenus seront sous peu grandement récompensés.

La race humaine ne cesse de croître, de la même façon que tout ce qui existe sur la Terre. Un arbre prend racine grâce à une petite graine enfouie dans le sol. Cette graine vit dans la noirceur, l'humidité et le froid et se retrouve entourée d'une multitude de formes vivantes souterraines. Malgré tout, et sans qu'elle ne sache ce qui se passe ni pourquoi, elle se trouve irrésistiblement attirée vers le soleil et la lumière. Elle ne s'enfouit pas davantage dans le sol. Au contraire, elle monte, se libère de son écorce, traverse la couche terrestre pour progresser vers la lumière. Après l'avoir atteint, elle se met à grandir pour devenir un arbre.

C'est la même chose pour chacun de nous. Hélas, il y en a encore plusieurs sur Terre qui se retrouvent au niveau d'une petite graine dans la noirceur. Ces gens ignorent qu'il existe autre chose; ils ne voient pas, tandis que certains refusent. Qu'on leur parle de lumière, qu'on leur la montre, pour eux, il n'y a rien de tout cela qui existe. Ils n'ont aucune idée de qui ils sont véritablement, inconscients de leur grande puissance.

Par contre, la personne qui décide de se prendre en main est quant à elle rendue au

niveau de la « sortie de terre ». Elle commence à percevoir la lumière. Elle se dirige vers elle. Et plus elle monte, plus elle sent sa chaleur et ses rayons – grâce à l'amour – et plus elle s'élèvera, et plus elle sera réchauffée et éclairée.

Comme toute personne qui fait du développement personnel, tu vivras également des moments difficiles quand tu laisseras ton ego te contrôler. Nous passons tous par ces étapes. Il peut sembler difficile d'admettre que d'autres personnes puissent avoir raison, tout comme reconnaître que leurs réponses ou conseils soient bon pour nous! On voudrait plutôt les changer pour se donner raison. C'est un obstacle que l'on se doit de franchir. Et ça en vaut la joie! Plus on arrive à maîtriser notre ego, et plus on maîtrisera notre attitude et les situations extérieures. Cet effort te fera monter vers la lumière, vers le bonheur.

Le développement personnel est comparable à une plaie sur le corps. Pour en accélérer la guérison, on commence habituellement par appliquer un produit antiseptique qui provoque souvent une douleur encore plus pénible que la plaie elle-même. Ce mal existe dans le but de guérir ta plaie. On sait toutefois que quelques minutes plus tard, la cicatrisation aura déjà commencé à créer son effet. La même chose se produit lorsqu'on s'achemine vers l'intérieur de soi, que l'on s'engage à croître, à se purifier, à se découvrir. La douleur est réelle - mais temporaire - et il n'en résultera au bout du compte que du bien.

Si tu éprouves un mal ou même une douleur qui persiste, ce sera un signe que tu résistes, que tu hésites à lâcher prise. Si tu me mentionnes que tu ne bénéficies pas de relations, de tout l'amour et la santé que tu veux, ni de tout l'argent dont tu penses avoir besoin, je te répondrai ceci : *S'il y a tant de choses qui ne vont pas bien dans ta vie, qu'as-tu à perdre?* Conséquemment, cesse de résister et abandonne-toi. Dis-toi que tu as tout à gagner à essayer quelque chose de nouveau, de différent. De fait, nul doute que ton évolution s'en ressentira et que ton mal sera beaucoup moins douloureux. C'est toujours chez ceux qui résistent que se cache le plus de souffrance. Plus tu résistes et plus le mal persiste. Plus tu résistes à quelque chose et plus la même situation se répète. Tu en as d'ailleurs sûrement déjà fait l'expérience.

Il est certain que la résistance se montre davantage marquée chez les gens dont le caractère s'avère plus fort. Ceux-ci auront en quelque sorte à travailler doublement, mais la récompense sera aussi plus grande. **Ce qui importe pour le moment, c'est toi.** Continue ta route, persévère, réalise de petites victoires chaque jour et, graduellement, tu verras se manifester tout ce que tu veux dans ta vie.

Le mot DIEU sera souvent mentionné au sein de ce livre ainsi que quelques passages de l'enseignement de JÉSUS, mais rassure-toi, mon but n'est pas ici de traiter de la religion. Il n'y a en fait qu'une seule religion dans le monde entier : **celle de l'amour de soi et de son prochain, de s'accepter et d'accepter les autres tels qu'ils sont.** Tu ne peux renier DIEU, car tu es l'une de SES manifestations, comme tout ce qui vit sur la Terre.

Pour arriver à maîtriser ta vie, tu dois devenir plus conscient. Le niveau de conscience

humaine est tellement faible en ce moment, que la plupart du temps l'être humain ne sait pas véritablement ce qu'il dit, fait ou pense; il s'exécute machinalement. Combien de fois par jour t'est-il arrivé de te poser des questions avant d'agir ou de parler? Aujourd'hui, il est grand temps de devenir plus conscient.

Tout ce que tu perçois par tes sens, tout ce que tu vois avec tes yeux, tout ce que tu entends avec tes oreilles est souvent une illusion en raison de l'interférence de ton ego. La réalité, c'est ce qui se passe dans le monde invisible, dans le monde de la pensée. Avant que ça ne devienne visible, tout doit passer par le plan invisible. As-tu déjà réalisé qu'il n'y a rien sur Terre qui existe, avant d'avoir été imaginé, pensé ou rêvé? C'est le grand pouvoir qu'ont tous les humains.

Les entités du monde minéral, végétal et animal ne peuvent créer. La seule entité sur la Terre qui puisse vraiment créer, c'est l'humain. Il est vrai que les animaux peuvent créer un nid, un endroit où se cacher par exemple, mais ils le font de façon instinctive, pour continuer à survivre et à reproduire leur race, et non de façon consciente comme chez l'humain. Ce dernier a atteint un degré de conscience plus élevé que les trois autres règnes : il est conscient de DIEU – cette grande puissance – d'où il vient et où il va. Maintenant, il doit se rendre au cinquième règne, celui du règne divin.

Quand on dit que l'homme a été créé à l'image de DIEU, c'est ce que ça veut dire. DIEU a créé la Terre et tout ce qui existe dans le cosmos. Étant une manifestation de DIEU, tu es DIEU en toi. Pour accepter cette réalité, tu dois tout d'abord changer ta définition du mot DIEU. En réalité, DIEU n'est pas un personnage, c'est plutôt une énergie créatrice qui s'expérimente à travers toi et dans tout ce qui vit sur cette planète. Jusqu'à présent, tu as plus souvent qu'autrement utilisé cette énergie pour créer le contraire de ce que tu voulais. **Tu peux dorénavant créer tout ce que tu veux dans ce monde.** Pourquoi ne l'as-tu pas fait jusqu'à maintenant? Parce que tu n'y croyais pas. C'est la grande erreur de l'humain de ne pas accepter cette puissance.

À mesure que tu fais des actes de foi, que tu commences à réaliser des choses extraordinaires, tu comprends la signification de tout cela. Tu sais également le sens de ce qui suit : **l'être humain devient ce qu'il pense et ce qu'il croit.**

La pensée est une image que l'on envoie dans le monde invisible. En créant cette image, en la nourrissant de ta puissance, tu lui donnes vie progressivement. Cette pensée s'alimente de tes sentiments et de tes émotions. Finalement, tu la rends visible sur le plan physique. De façon parallèle, le cosmos comporte ses lois. En suivant ses étapes, tu peux faire se produire ce que tu veux. Tu commences par le plan mental (en l'imaginant), ensuite le plan émotionnel (en le ressentant comme si c'était déjà là), puis le plan physique (en accomplissant des actions). Mais avant de t'y engager, tu dois devenir conscient. Tes pensées sont tellement inconscientes que tu provoques des tas de choses que tu ne désires pas, et qui en outre te sont désagréables et nuisibles. De plus, tu ne résoudras rien en mettant la faute sur les autres. Ils n'y sont pour rien. Le seul responsable de ce qui

t'arrive, c'est toi.

En acceptant l'idée que tu as matérialisé ces choses par toi-même - bénéfiques ou non bénéfiques - et que tu possèdes une grande puissance, n'est-il pas merveilleux de réaliser que tu peux utiliser ton énergie et ta puissance pour te faire arriver uniquement des choses agréables?

Ce serait vraiment décourageant de penser ou croire que tout ce qui t'arrive soit causé par une influence extérieure. Si tu es malheureux et que tu crois que les autres en sont responsables, tu devras patienter jusqu'à ce que ceux-ci changent d'idée, d'attitude ou de comportement pour que tu puisses à ton tour devenir heureux! Et si tu es malade et que tu continues à mettre la faute sur les autres (hérédité, santé fragile, température, etc.), tu devras encore patienter et attendre que tout ce qui est à l'extérieur change pour que tu puisses te rétablir. Vas-tu attendre encore longtemps? Ne serait-il pas préférable de créer, de diriger toi-même ta vie?

Penses-y, ça ne demande que quelques secondes pour visualiser du bonheur et ton corps s'en ressent aussitôt. Ça ne prend aussi que quelques secondes à jouer le « pauvre moi, je ne suis pas chanceux, personne ne m'aime » pour que ton bonheur se volatilise dès le début de cette pensée. Ça ne prend qu'un instant pour cesser de rire, pour critiquer ou pour aimer. Tu vois, d'un instant à l'autre, c'est toi qui changes ta vie. Tu crées ta vie selon ce que tu décides de voir à travers tes yeux physiques, alors que tu devrais essayer de voir à travers tes yeux du cœur.

Cherche la beauté derrière la laideur, l'amour ou la bonne intention derrière la critique. Tu auras ainsi fait un pas important vers l'apprentissage. La vraie évolution, c'est devenir un être spirituel. **Être spirituel consiste à voir et à sentir DIEU partout.** L'intelligence divine veut que nous soyons tous heureux. Nous avons la chance maintenant de recevoir davantage l'aide nécessaire pour vivre dans cette intelligence et ce grâce à la nouvelle époque dans laquelle nous entrons.

Que veut dire une vie intelligente ? C'est une vie où nous nous appliquons à ne manifester que des choses qui nous sont utiles et agréables. **L'amour, la conscience et la responsabilité sont les moyens par excellence pour parvenir à manifester l'intelligence dans notre vie.** Ces sujets seront d'ailleurs couverts tout au long de ce livre.

Arrête-toi quelques instants, va un peu à l'intérieur de toi et porte attention : quelles pensées se manifestent le plus souvent dans une journée ? T'arrive-t-il régulièrement de dire « mon mal de tête », « mon mal de dos », « mon problème » ? Tu vois, tu y portes tellement d'attention, tu y mets tellement d'énergie que tes maux persistent. On devient ce que l'on pense, n'oublie pas! Lorsque tes pensées ne sont pas intelligentes pour toi, tu te crées par conséquent une vie désagréable.

En compagnie d'amis ou de gens que tu aimes, de quoi parles-tu? Évoques-tu tes

problèmes ou tentes-tu d'y trouver une solution? Et que fais-tu de tes moments de détente? T'attardes-tu à des émissions de télévision constructives, celles qui t'enrichissent? Ou bien choisis-tu des films qui te font vivre des moments d'angoisse, de la peur ou de l'envie? Dis-toi que la vie à l'écran fausse la réalité. En outre, que lis-tu? Des articles qui t'aident ou enrichissent ta conscience ou de mauvaises nouvelles? Tu deviens tout ce que tu laisses pénétrer dans ton conscient et ton subconscient.

Tu n'es pas sur Terre pour vivre dans la richesse ou la pauvreté, la popularité ou l'anonymat, ni pour une période de travail ou de chômage. Tu es sur Terre pour « être », c'est-à-dire pour développer ton individualité, ton moi supérieur. La plupart des gens sont préoccupés par leur personnalité. La personnalité, c'est ce qu'on voit, ce qu'on perçoit de l'extérieur d'une personne. On doit graduellement arriver à transformer cette personnalité pour se rapprocher de notre individualité.

Voici les exercices dont il est fait mention dans la préface. Tu en retrouveras une série à la fin de tous les chapitres subséquents. Si tu veux vraiment te donner toutes les chances d'améliorer ta qualité de vie, je te conseille fortement d'y apporter une attention particulière.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Sur une feuille, écris tout ce que tu te souviens d'avoir fait depuis une semaine, incluant :
 - Tout ce dont tu es conscient d'avoir accompli, ce que tu as fait pour toi et qui a pu t'aider à te sentir bien, à te faire connaître et ressentir du bonheur.
 - Les choses que tu as faites pour les autres en mentionnant si tu l'as fait de plein gré ou encore ce qui te motivait à agir ainsi. Par exemple, si tu as agi pour éviter de te sentir coupable ou par peur de quelque chose.
 - Nomme toutes les personnes que tu as critiquées ou jugées pendant la semaine, celles qui ont fait ou dit des choses qui ne te plaisaient pas et ce que tu aurais alors préféré qu'elles disent ou fassent autrement. Ce pourrait être des situations que tu as critiquées en paroles ou en pensées, par exemple.
 - En somme, écris tout ce dont tu te souviens.
- 2) À cette étape-ci, il t'est fortement suggéré de répéter l'affirmation suivante à tout moment où tu seras seul avec tes pensées et ce jusqu'à ce que tu te sentes prêt pour le deuxième chapitre :

**JE SUIS UNE MANIFESTATION DE DIEU, JE SUIS DIEU, JE PEUX DONC CRÉER
TOUT CE QUE JE DÉSIRE ET ATTEINDRE UNE GRANDE PAIX ET UNE GRANDE
FORCE INTÉRIEURES.**

Chapitre 2

La conscience/le subconscient/la superconscience

Maintenant que tu as terminé l'exercice du premier chapitre, j'ose espérer qu'en faisant cet examen de conscience, tu as déjà découvert certaines choses sur toi-même.

À plusieurs reprises, tu as sûrement réalisé avoir accompli des choses sans en être conscient et, qu'au cours d'une même journée, n'avoir pu te rappeler de certains actes, certaines paroles ou pensées. Tu as sans doute posé des gestes pour d'autres personnes sans te demander si ça te plaisait vraiment ou sans vérifier si ça répondait réellement à leurs besoins. Ne t'en fais pas.

Dans le monde entier, l'être humain est en moyenne 90 % inconscient et 10 % conscient de ce qu'il fait, dit, pense et ressent. Surprenant, n'est-ce pas? Ce qui veut dire que tu emploies 90 % de ton temps dans la journée à agir, parler et penser machinalement, tout en étant à peine conscient de ce que tu ressens. Nous allons tenter ensemble de modifier ton état de conscience, car il est primordial de devenir conscient de ce que tu penses, fais, dis ou ressens en vue de provoquer ce que tu désires avoir et faire ainsi que ce que tu veux être.

La partie de ton mental appelée subconscient affecte directement la région du plexus solaire située entre le nombril et la zone du cœur. Ce qui est enregistré dans ton subconscient réagit sur tes émotions qui, à leur tour, influencent ta façon d'agir.

On dit que le subconscient peut enregistrer jusqu'à dix mille messages par jour pour une personne active et vivant dans une grande ville. Ton subconscient, c'est comme un puissant ordinateur dans ton corps qui enregistre tout ce qui se passe dans ta vie. Depuis ta conception, c'est-à-dire neuf mois avant ta naissance, tout ce qui a été dit, vu, entendu et perçu par tes sens a été enregistré et ce, que tu en sois conscient ou non.

Voici un exemple de ce que ton subconscient peut accomplir : lorsque tu es en route vers ton travail, il capte tous les panneaux de signalisation, de publicité, les passants, le nom des rues, les couleurs, les sons et même les odeurs... enfin tout ce qui est capté par tes sens. Ton subconscient effectue ce travail, bien malgré toi, car ton degré de conscience n'est pas encore assez élevé pour tout accepter globalement pour le moment. Le subconscient existe dans le but de venir à ta rescousse afin de te garder sain d'esprit! Il est un peu comme une soupape.

Le subconscient est une partie de toi qui ne raisonne pas. Il recueille simplement et accepte tout, comme un ordinateur accepte les données. Cela va de même pour une calculatrice : si tu lui commandes de solutionner l'équation 3×4 , alors que ton intention

était de lui donner 4 × 4, elle te répondra 12 inévitablement, car elle ne peut deviner tes erreurs. Elle accepte les commandes, telles qu'elles lui sont fournies. Ton subconscient effectue exactement le même travail. Il enregistre tout ce qui le pénètre et te fait ensuite agir en conséquence, car il influence tes pensées à ton insu. Combien de fois as-tu circulé devant le même panneau publicitaire représentant une nouvelle marque de savon et que, sans t'en rendre compte, tu l'aie adoptée par la suite! Tu t'es laissé hypnotiser. Ton subconscient a capté le message et, tout à coup, l'envie d'essayer une nouvelle marque de savon s'est manifestée. Sur la Terre, il y a beaucoup d'hypnotiseurs de ce genre: la télévision en est un des plus grands.

Les gens ne réalisent pas la quantité d'éléments qu'ils captent et tout ce qu'ils peuvent faire suite à ces messages. C'est pourquoi il importe pour toi de te montrer plus alerte à ce que tu laisses pénétrer dans ton subconscient. Celui-ci est un serviteur pour toi. Il ne connaît ni le bien ni le mal. Il ne différencie pas ce qui t'est bénéfique de ce qui ne l'est pas. Il exécute simplement les commandes en te fournissant les résultats de tout ce qui lui est transmis et reçu.

Alors, si tu entretiens continuellement de la peur ou si tu es entouré de gens dont les conversations ne se nourrissent en partie que de peurs ou de choses négatives, tu réagiras de même. Tes pensées négatives sont enregistrées par ton subconscient et celui-ci te les retourne, inévitablement. Te voilà à nouveau aux prises avec ces pensées négatives. Ton subconscient les capte à nouveau et te les renvoie... C'est un cercle vicieux.

Sais-tu que tu peux même te remplir de doutes et d'inquiétudes par le simple fait d'une radio ouverte dans l'auto ou à la maison? Pendant que tu vaques à tes occupations, tu crois ne pas porter attention à ce qui se raconte sur les ondes mais, de façon subtile, tout pénètre dans ton subconscient.

Or, ce dernier travaille toujours sur le dernier message entendu ou que tu lui as transmis. Ainsi, supposons que ton subconscient soit représenté par un chauffeur de taxi, et que ta pensée c'est toi, le passager. Tu demandes au chauffeur de te conduire au 8662, rue Papineau. Il se dirige vers l'adresse qui lui est fournie. Il fera tout pour concrétiser l'ordre donné. Mais tu réalises quelques minutes plus tard qu'une erreur s'est glissée quant à l'adresse. Le nom de la rue est St-Denis et non Papineau. Le chauffeur change de route afin de se rendre à la nouvelle destination. Tout comme le chauffeur de taxi, ton subconscient exécute le dernier message reçu de ta part.

J'utilise cet exemple pour te faire réaliser que si tu passes ta vie à changer ta façon de penser, ton subconscient deviendra confus et ne saura plus quoi faire, ni qui écouter, tout comme le chauffeur de taxi qui, après dix changements d'adresse s'impatience inévitablement et s'exclamera : *Écoutez, faites-vous une idée! À quel endroit voulez-vous aller?*

Maintenant que tu as une bonne idée de la puissance du subconscient, pourquoi ne pas

l'utiliser pour te faire arriver ce que tu veux ? En lui transmettant le même message régulièrement, il te fera arriver des situations, des rencontres, des événements qui te guideront vers la concrétisation de tes désirs et l'accomplissement de tes rêves.

Prenons comme exemple le fait que tu veuilles déménager l'an prochain dans une belle maison située au bord de l'eau. Bien. Tu commences à penser à cette maison : tu l'imagines, tu la visualises, tu peux même ressentir le bonheur d'être déjà là, dans cette maison, de sentir la fraîcheur de l'eau. Il est important que tu saches que ton subconscient s'avère beaucoup plus efficace en y intégrant des images.

Alors, imagine-la en la ressentant bien, penses-y assidument à tous les jours et pose des actions en conséquence. Tu mets ainsi toutes les chances de ton côté pour concrétiser ce que tu veux. De quelle façon? Avec quel argent? Ce n'est pas important. Le moyen nécessaire se manifestera.

C'est comme pour ton chauffeur de taxi. Donne-lui une adresse; ne change pas d'idée; assieds-toi dans l'auto et laisse-toi conduire à l'endroit désiré. Et tu y seras. Quelles que soient la route empruntée et la raison de ton choix, le chauffeur te conduira là où tu veux. Fais de même pour ton subconscient. Donne-lui un ordre, laisse-toi guider et attends qu'il t'amène à l'endroit désiré.

L'essentiel est de te souvenir de ne pas te laisser distraire de ton idée ou d'en changer à tout moment. Ne te laisse pas influencer par l'opinion des autres. Aussitôt que tu révéles tes intentions, les réactions extérieures s'acharneront sur toi : *Comment parviendras-tu à obtenir une maison de la sorte?, Crois-tu obtenir assez d'argent?* Des doutes prennent naissance et tu commences à trop réfléchir : *Je vais peut-être trop vite, je devrais peut-être attendre une autre année.*

Et voilà! En changeant d'idée, tu viens de changer l'ordre donné à ton subconscient. Rappelle-toi, il enregistre ta dernière pensée, laquelle s'est formé une image : celle de ne pas vouloir de maison. Par contre, si tu te mets le lendemain à repenser à tous les plans et réalises que tu désires vraiment une maison; ton subconscient reprendra automatiquement son travail. L'humain change d'idée trop souvent. Se concentrer s'avère une maîtrise à acquérir et à maintenir.

Alors pourquoi ne pas utiliser ton subconscient en ta faveur, sachant qu'il est une grande force en toi? Chaque individu possède un subconscient. Il n'en tient qu'à toi d'en tirer profit. Commence dès maintenant à visualiser ce que tu veux être, faire et avoir dans ta vie. Veux-tu avoir de l'amour autour de toi? Veux-tu mieux t'entendre avec tes enfants? Tes amis ? Ta famille ? Veux-tu obtenir l'emploi dont tu as toujours rêvé? Poursuis la liste. Ton subconscient peut tout faire arriver pour toi. À toi de t'en servir. Si tu n'aimes pas ton travail, assieds-toi et visualise que tu annonces une nouvelle fantastique à tes amis : *Je viens de trouver un travail extraordinaire; c'est fantastique, je suis tellement heureux de ce qui m'arrive.* Sens-le véritablement en toi!

Si tu te mets à penser consciemment avec ton raisonnement et que tu donnes l'ordre à ton subconscient que tu aimerais un tel genre de travail avec tel salaire, tel type de patron, à tel endroit, etc., tu viens de minimiser tes chances. Ça devient beaucoup plus difficile. Ainsi, lorsque tu tiens à obtenir quelque chose de précis, tu dois éviter de vouloir trop contrôler. Par exemple, il est préférable de ne pas dire à ton chauffeur de taxi quelles rues il devrait emprunter. En effet, il est fort probable que le parcours devienne plus long, pénible et que ça te coûte deux fois plus cher.

Il s'agit tout simplement de faire confiance à ton subconscient, relié à ta « superconscience », qui elle possède de très grands pouvoirs. Tu dis à ton subconscient exactement ce que tu veux comme produit fini, sans énumérer tous les détails pour y arriver.

Tu désires un partenaire? Inutile de demander la taille, la couleur des yeux, le métier, s'il ronfle ou s'il porte une prothèse dentaire. Encore là, tu limites tes chances. Il y en aura sûrement un sur plusieurs milliers qui répondra à tes critères. Mais qu'en est-il de l'aspect spirituel ? Tu devrais plutôt tenter de te visualiser avec une personne, mais sans nécessairement la décrire en détail. Souhaite-la fantastique, celle qui te convient le mieux pour grandir, pour accomplir ton plan de vie. Tu rencontreras peut-être un type de personne auquel tu n'aurais jamais pensé et qui représente en fait ce dont tu as vraiment besoin.

J'ai déjà entendu dire que dans une grande ville telle que Montréal, au moins 3 500 personnes pouvant être compatibles avec soi au plan amoureux pouvaient exister. Alors, nul besoin de t'inquiéter, pas vrai?

Tel que mentionné plus haut, il est donc très important de ne pas oublier la partie en toi que l'on appelle superconscience. Ta superconscience représente ton côté divin et connaît toutes tes vies antérieures et futures ainsi que ton plan de vie. C'est ton DIEU qui sait exactement quelle route tu dois suivre pour atteindre ta perfection divine. En résumé, c'est un autre nom pour parler de DIEU.

Alors, lorsque tu demandes, désires ou crois que tu as un besoin réel et que tu en donnes l'ordre à ton subconscient, il est impératif de lui rappeler de consulter ta superconscience afin de savoir si ce que tu veux est véritablement bénéfique pour toi. Dans le cas contraire, tu recevras un message qui t'indiquera qu'il est préférable pour toi de désirer autre chose. Ce nouveau désir sera en outre encore plus fort que le premier.

Revenons à l'exemple de la maison au bord de l'eau. Si celle-ci ne correspond pas à ce qui t'est actuellement le plus bénéfique et que tu es ouvert à écouter un message de ta superconscience, tu recevras ce message dans les semaines qui suivent. Pour ce faire, tu dois être alerte à ce que tu ressens. **Ton Dieu intérieur te parle davantage par ton senti. Ce que tu ressens est beaucoup plus important que ce que tu penses.** Quand un autre désir se manifeste et que tu es indécis, vérifie comment tu te sens avec chacun d'eux. Lequel parmi les deux produit un vrai WOW en toi. Quand tu seras fixé, ta décision

sera facile à prendre. *Voilà ce que je veux maintenant... et non pas la maison.* Grâce à ce qui t'est présenté, tu comprendras et réaliseras que tu as obtenu ce que contenait ton message.

C'est tellement rassurant de savoir qu'il y a en toi cette grande force extraordinaire et directement reliée à la puissance universelle, au cosmos entier, à la superconscience de chacun d'entre nous sur la Terre, tout comme chaque cellule du corps humain est reliée à toutes les autres.

Ta superconscience est toujours présente pour te guider et te soutenir et ce, vingt-quatre heures par jour. Ce serait entre autre une bonne idée de lui donner un nom. Lorsque tu apprendras à te parler et à te connecter à ta superconscience, tu auras l'impression de t'adresser à un grand ami. Le choix de son nom est laissé à ta discrétion. Toutefois, je suggère souvent aux gens d'opter pour un mot qui ne puisse être confondu avec un autre ou encore n'étant relié à aucun souvenir. Je suggère « ROUMA », qui renferme les mêmes lettres que le mot « AMOUR ». Parle-lui. Tu as maintenant quelqu'un de très puissant à qui te confier en permanence.

Tu réaliseras que tu n'es plus jamais seul. Cette grande puissance enfouie en toi sait exactement ce qui t'est bénéfique. Et si tu penses, dis ou fais quelque chose à l'encontre de cette grande puissance intérieure, ta superconscience va s'assurer de t'envoyer un message à travers ton subconscient. Ce message te fera prendre conscience qu'il y a quelque chose que tu fais en ce moment qui s'avère non bénéfique pour toi.

Tu vois comme c'est merveilleux! Tu es maintenant ton propre thérapeute. Tu peux mener ta vie à ta guise et, pour chaque faux pas ou action entreprise de façon inconsciente, elle t'enverra des signaux. Tu n'as plus à t'inquiéter, à penser et repenser, à trop analyser avant de prendre une décision. Ta grande puissance intérieure, ton DIEU est toujours là pour agir à ta place. C'est un moyen fantastique de laisser de côté notre mental, nos pensées, et d'accepter qu'il existe en nous une force qui nous guide continuellement dans nos décisions. Ça s'appelle **lâcher prise**.

Voici différents messages que ta superconscience peut t'envoyer pour t'avertir qu'en ce moment, il y a quelque chose qui n'est pas bénéfique pour toi : les émotions qui prennent le dessus – surtout les peurs, la culpabilité ainsi que la colère – les malaises, les maladies, le manque d'énergie, les problèmes de poids, les accidents, les dépendances, l'envie de prendre de l'alcool ou des drogues, manger ou dormir trop ou pas assez, etc.

Tu as déjà reçu des milliers de messages depuis ta naissance. Et comme tu ne pouvais les décoder, tu attribuais tes malaises ou tes angoisses à quelque chose qui provenait de l'extérieur. C'est la raison pour laquelle la plupart des gens sont souvent en réaction dans leur vie personnelle : ils cherchent au mauvais endroit.

Tu sais maintenant que tu as été créé à l'image de DIEU, c'est-à-dire un être parfait.

Tu es aussi parfait que tu puisses l'être à chaque instant. Chaque fois qu'il t'arrive quelque chose à l'encontre de tes désirs et de tes besoins, c'est-à-dire un incident qui te fait souffrir, DIEU, dans sa perfection, t'envoie un message pour t'indiquer que tu ne t'engages pas sur la bonne route, soit celle de L'AMOUR. Ce message est parfait car il est présent pour attirer ton attention sur ta façon erronée de penser – ce qui se passe à l'intérieur de toi – au même degré que la souffrance que tu vis dans ton monde extérieur.

DIEU, dans son amour inconditionnel, nous a donné le libre-arbitre et IL nous a laissé libres de commettre nos erreurs, de vivre nos expériences comme bon nous semble. C'est également pour cette raison qu'il nous arrive autant de désagréments. Nous utilisons mal notre pouvoir de choisir. DIEU t'aime au même titre qu'un parent aime son enfant, soit de manière inconditionnelle. Si ce dernier veut quitter la maison à un très jeune âge et vivre ses expériences, trop souvent les parents s'y opposeront et se borneront à lui évoquer leurs propres expériences, sans tenir compte des besoins de leur enfant. Lorsqu'il y a amour véritable, lui en faire la démonstration les convaincra de le laisser partir à l'aventure – même s'ils ne sont pas d'accord – de même que consentir à ce qu'il vive ses propres expériences et entreprendre l'apprentissage qui lui est propre.

C'est exactement ce que DIEU fait avec toi. IL est toujours là, présent à l'intérieur de toi. IL voit tout ce qui se passe; cependant IL te laisse libre de choisir ce que tu veux ou ne veux pas. Si tu agis à l'encontre de SES grandes lois naturelles, DIEU t'enverra un message par ta superconscience et ce sans attendre. C'est à toi, grâce à ton libre arbitre, d'en faire ce que tu veux.

Qu'il t'arrive un accident, un malaise ou une émotion difficile à gérer, plutôt que de te mettre en colère, accepte la situation et remercie ton DIEU intérieur pour le message. Te révolter ne fera qu'aggraver la situation. Observe-toi d'une façon objective en sachant que tu es en train de vivre une expérience dans le but d'apprendre sur toi. Essaie de comprendre ce qu'IL tente de te faire saisir. Ça te libérera; ça t'aidera à être en harmonie avec toi-même et à obtenir une plus grande paix intérieure.

À partir d'aujourd'hui, je sais pertinemment que tu veux devenir beaucoup plus conscient ainsi qu'apprendre à maîtriser ta vie. Il s'agit donc de comprendre les messages et de poser les gestes en conséquence.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Avant de passer au chapitre suivant, écris sur une feuille tout ce qui t'est arrivé et que tu as gardé en mémoire, grâce à la puissance de ton subconscient. Tu ignorais probablement que c'était de cette façon que tu provoquais certaines situations, certains événements dans ta vie. Essaie de te souvenir de tous ces éléments, qu'ils te soient agréables ou non. Tu peux avoir eu peur qu'il t'arrive une telle chose et, curieusement, ça s'est produit peu de temps après. Ou tu peux avoir désiré ardemment autre chose et tu l'as obtenu. Sans t'en rendre compte, tu programmais ton

subconscient. Dès lors, tu commenceras à prendre conscience de cette force qui t'a toujours habitée, même si tu en ignorais la présence.

- 2) Ensuite, visualise, imagine quelque chose que tu veux voir se manifester dans les jours qui suivent. Ce peut être une petite chose, rien de bien compliqué. Pense à ce qui te tient vraiment à cœur et désire-le pour toi prochainement. Prends plusieurs moments de la journée pour y penser, le visualiser et le ressentir; bref, le voir comme si c'était déjà arrivé. Fais ce test avec toi-même et tu réaliseras la puissance que tu possèdes en vue de faire arriver ce que tu veux. Il est bien important que tu saches que le subconscient ne comprend ni le passé ni le futur. Si tu lui dis : « Un jour, j'aurai telle chose », il ne saisira pas. Il ne comprend que l'image désirée : « j'ai » ou « je ». Voilà pourquoi il est important de te voir d'avance avec ce que tu désires.
- 3) Tu peux relire ce chapitre tant et aussi longtemps que tu n'auras pas fait arriver l'une des choses que tu désires.
- 4) D'ici à ce que tu passes au prochain chapitre, voici l'affirmation que tu as à répéter et ce, le plus souvent possible, voire à tous les jours :

JE CONSIDÈRE MAINTENANT MON CORPS COMME MON PLUS GRAND AMI ET GUIDE SUR LA TERRE ET JE RÉAPPRENDS À LE RESPECTER, À L'ACCEPTER ET À L'AIMER COMME IL SE DOIT.

Chapitre 3

L'engagement et la responsabilité

Il est bien important de comprendre la différence entre l'engagement et la responsabilité. Le dictionnaire définit le mot « responsabilité » comme étant une obligation morale de subir les conséquences de nos choix.

Tu es sûrement d'accord avec moi qu'à plusieurs occasions, nous subissons les conséquences des choix des autres. Si quelqu'un de notre entourage se sent malheureux pour quelque raison que ce soit, on se sentira mal, voire coupable; on cherchera à l'aider ou on tentera de l'amener à ce qu'il puisse changer. Ceci ne caractérise pas le vrai sens de la responsabilité chez l'être humain.

Notre SEULE responsabilité sur cette Terre est notre propre évolution. En d'autres termes, notre capacité à faire des choix, à prendre des décisions et à en assumer les conséquences.

Tu es responsable de ta vie depuis ta naissance. Cela peut te sembler invraisemblable, mais tu as choisi tes parents, ton milieu familial et social et même ton pays, et tout cela fait partie des notions de responsabilité.

Tant qu'il subsistera un petit doute quant à l'acceptation de ta responsabilité, tu ne pourras transformer les événements dans ta vie. Tu dois comprendre et accepter que toi seul es entièrement responsable de ta vie. Si tu n'aimes pas le résultat de tes décisions, tu n'auras qu'à en changer le format. Il n'y a que toi qui puisses créer ta vie. Ta grande responsabilité, c'est toi-même, ta propre personne. Par conséquent, le fait de reconnaître et d'accepter que les autres soient aussi responsables de LEUR vie va de soi.

Le plus beau cadeau qu'un parent puisse faire à ses enfants est de leur enseigner la notion de responsabilité le plus tôt possible. Par exemple, si un enfant décide un beau matin de ne pas aller à l'école parce qu'il n'en a pas envie et qu'il incite sa mère à lui écrire un billet attestant qu'il est malade, il est en train de prendre une décision mais sans toutefois vouloir en assumer les conséquences. En pareil cas, une mère responsable écrirait sur le papier : *Par paresse, mon fils ne veut pas aller à l'école.* En l'occurrence, l'enfant sera forcément de mauvaise humeur, et, à ce titre, la mère n'a qu'à répondre : *C'est toi qui as pris cette décision. Pourquoi devrais-je mentir et raconter des choses qui me mettent mal à l'aise? Tu dois faire face à tes décisions et en assumer les conséquences!*

La réaction de la mère suscitera peut-être une conversation avec l'enfant sur ses motifs et ses peurs de ne pas vouloir aller à l'école, par exemple.

Autre scénario : le tout jeune enfant veut aller jouer dehors sans s'habiller convenablement, alors que le temps se fait plutôt froid. La mère lui propose de se vêtir plus chaudement. L'enfant refuse: il n'a pas envie de s'habiller davantage. Elle n'a somme toute qu'à le laisser aller ainsi vêtu, après lui avoir évidemment fait part des conséquences possibles. C'est son corps, c'est lui qui décide. Si la mère insiste sur le fait qu'il attrapera froid, l'enfant pensera à la maladie et, inévitablement, il sera aux prises avec un rhume ou une grippe. Toutefois, si la mère accepte son entière responsabilité en lui disant : *Si tu penses ne pas avoir froid, d'accord. Mais si tu as froid, reviens vite t'habiller*, l'enfant changera complètement d'attitude. S'il reste dehors par choix, il ne sera pas malade car il ne pensera nullement à la maladie. Au moment où il commencera à sentir qu'il a froid, il reviendra et demandera assurément un vêtement additionnel. Combien de fois l'enfant fait tout le contraire de ses besoins, simplement dans le but de défier ses parents!

En parallèle, que de parents se plaignent d'avoir raté leur vie! Pourquoi? Parce que leurs enfants ont pris une direction différente de ce qu'ils souhaitaient pour eux, comme par exemple entreprendre des études universitaires. Ou encore leurs enfants se droguent ou sont devenus voleurs et se sont finalement retrouvés en prison. Ces parents ont toutes les raisons du monde d'être malheureux. Pourquoi? Parce qu'ils prennent la responsabilité des décisions et des choix de quelqu'un d'autre. Ils sont malheureux et vivent des émotions parce qu'ils agissent à l'encontre des grandes lois naturelles, à l'encontre de l'ordre des choses.

Hélas, ce genre d'attitude se poursuit tout au long de notre vie d'adulte. Nous continuons à entretenir plein d'attentes face à nos proches, à nous croire responsables d'eux. Nous croyons que nous devons nous oublier pour un temps, s'ils sont malheureux, et tout faire pour eux. En outre, nous sommes persuadés que c'est grâce à nous lorsqu'ils sont heureux. Cette attitude ne réussit en fait qu'à augmenter, qu'à gonfler notre ego. Elle nous empêche d'être dans notre cœur, de suivre les grandes lois de l'amour ainsi que celle de la responsabilité.

Aussitôt que nous agissons à l'encontre de ces lois, nous provoquons des réactions se manifestant par des émotions, des peurs ou de la culpabilité, entre autres, causant ainsi bon nombre de malaises et de maladies. De grandes lois ont été établies pour gérer la Terre: les lois physiques, cosmiques, psychiques et spirituelles. Si une personne décide de boire un verre de poison qui, selon elle, a tout de l'apparence d'un simple verre d'eau, elle aura inévitablement une réaction violente dans son corps car elle aura enfreint la loi physique.

La grande loi de la responsabilité fait partie de la loi d'amour et de celle de l'intelligence. Cette grande loi spirituelle touche l'âme au plus profond de son être. Chaque individu sur la Terre est responsable de lui-même, de ce qu'il EST, de ce qu'il FAIT et de ce qu'il A.

Se sentir et se croire responsable du bonheur ou du malheur des autres entraîne

toujours une conséquence, un sentiment de culpabilité. Si tu te reconnais à travers ces lignes, si tu es une personne hypersensible qui se croit responsable de tout ce qui arrive aux autres, surtout à tes proches, tu sauras combien cet état te rend inconfortable et malheureux. De plus, en agissant ainsi, tu ne parviens qu'à développer des attentes face aux autres. Quand on fait des pieds et des mains pour les autres, on s'attend bien sûr à ce qu'ils se comportent ainsi envers nous. S'ils choisissent d'agir autrement, on expérimentera le grand désappointement, la colère, la frustration.

Les parents que tu as choisis ont quelque chose à t'apprendre. Et tant que tu n'acceptes pas cette notion, tu ouvres la porte à une quantité de situations déplaisantes. Si tu as des enfants, c'est que tu les as choisis, consciemment ou non : pas pour mener leur vie à leur place mais pour les guider – sans chercher à les contrôler – et apprendre à travers eux. Chaque rencontre et chaque situation se retrouvent sur ta route pour t'apporter quelque chose : elles te permettent d'évoluer. Voilà pourquoi, si tu es un parent, il est si important d'enseigner à tes enfants qu'ils sont responsables de leurs choix et ce, le plus tôt possible.

Si ton enfant t'annonce qu'il abandonne ses études parce qu'il n'en a plus envie ou qu'il n'aime pas ce qu'il apprend à l'école, je te suggère de lui répondre : *Bon, sais-tu ce qui peut arriver si tu abandonnes l'école? As-tu bien réfléchi à toutes les conséquences possibles? Par exemple, es-tu prêt à accepter que tu auras probablement à travailler où tu pourras, et pas nécessairement où tu le désires, car tu es sans diplôme? Es-tu prêt à y faire face?* S'il te répond de manière affirmative et que c'est vraiment son choix personnel, il est préférable de le laisser faire et lui permettre de vivre ses propres expériences. Sinon, il fera tout ce qu'il peut pour te défier afin de te faire réagir. Les parents peuvent guider ou conseiller leur enfant, mais ils doivent le laisser décider de suivre ou non leurs conseils.

Si tu es un parent avec de jeunes enfants ou si tu prévois l'être, tu t'inquiéteras sûrement face aux propos de cette notion de responsabilité, qui consiste à ce que chacun soit responsable de lui-même. Tu seras possiblement tenté de répliquer par ceci: *C'est bien beau cette notion de responsabilité, mais je ne peux tout de même pas laisser mes enfants à eux-mêmes, j'en suis responsable. En plus, c'est moi qui subirai les conséquences si jamais mon fils ne se trouve pas de travail, par exemple. Sans argent, il ne serait absolument pas question de le laisser dehors !*

Néanmoins, ta seule responsabilité en tant que parent consiste à les aimer et à les guider. Rappelle-toi un peu lorsque tu étais plus jeune. Tu n'avais sans doute pas tous les jouets que tu voulais, tout ce que tu désirais. Cependant, sachant que tes parents t'aimaient profondément et que tu vivais dans un milieu d'amour, n'était-ce pas ce qui s'avérait le plus important pour toi? Tout ce que souhaite chaque personne sur la Terre, c'est **de vivre l'amour**. C'est ce que tout un chacun aspire au plus profond de lui, même s'il n'en est pas toujours conscient. Au prochain chapitre, je définirai ce qu'est réellement l'amour véritable. Prendre la décision d'avoir un enfant implique nécessairement un engagement, tout comme

c'est un engagement que de vivre avec quelqu'un d'autre.

Il n'y a aucune personne qui soit venue sur Terre avec pour plan de vie d'être responsable du bonheur ou du malheur d'un autre individu. Tu n'es pas responsable du bonheur ou du malheur de ton père, de ta mère ou de tes enfants, pas plus que de ton partenaire, de tes amis ou de ton entourage, etc.

En contrepartie, tu es responsable de l'attitude que les gens démontrent envers toi. Surprenant, n'est-ce pas? C'est toi qui attires le fait qu'une personne se montre douce, violente, critique ou aimante avec toi. Inconsciemment, tu l'attires d'après ce que tu es. Les autres agissent avec toi de la même manière que tu agis avec toi-même. En es-tu conscient?

Prenons comme exemple une personne qui critique continuellement lorsqu'elle se retrouve en ta présence. Rien n'est jamais à son goût et quoi que tu dises, elle ne semble jamais d'accord. Si tu la juges d'être une personne critiqueuse, elle te jugera et te critiquera à son tour, car c'est ce que tu as décidé d'elle. Elle est dans ta vie pour te faire réaliser à quel point tu te critiques toi-même. Par contre, une autre personne peut, quant à elle, beaucoup l'aimer et ne voir en elle que de la franchise et de l'honnêteté. Cette même personne qui critique avec toi, deviendra alors toute douceur avec l'autre qui la perçoit différemment. Elle ne ménagera pas pour autant son opinion, mais son jugement sera beaucoup moins critique.

Tes vibrations font que les gens empruntent une attitude plutôt qu'une autre avec toi. Ils deviennent tes guides pour t'aider à devenir conscient de ce qui se passe au plus profond de toi.

Tu auras l'impression qu'en transformant ta façon de penser, les gens auront changé autour de toi. Pourtant, les gens demeurent les mêmes. C'est plutôt en changeant ta façon de penser que tu parviens à faire ressortir un autre aspect d'eux-mêmes. Tu vois comme la notion de responsabilité va loin. C'est pourquoi tu dois prendre conscience de ce que tu es, dis et fais. Commence dès maintenant à mettre cette notion en pratique dans ta vie.

En résumé, une personne responsable est celle qui a conscience de sans cesse créer sa vie selon ses choix, décisions, actions et réactions. Elle sait également que les autres sont tout autant responsables de leurs choix, décisions, actions et réactions.

Comment savoir si tu es une personne responsable? En assumant les conséquences de tes actions et surtout en laissant les autres assumer les conséquences des leurs.

La plupart des gens qui se sentent responsables du bonheur des autres ont de la difficulté à faire la différence entre la responsabilité et un engagement. Ils se croient engagés alors qu'ils ne le sont pas. La responsabilité est au niveau du ÊTRE tandis que l'engagement est au niveau du FAIRE et du AVOIR. On ne peut s'engager à « être » quoi

que ce soit, car cela demanderait trop de contrôle.

Qu'est-ce qu'un **engagement**? C'est l'action de se relier avec quelqu'un par une promesse ou un contrat, verbal ou écrit, tout comme un employé s'engage avec un patron à travailler de telle heure à telle heure, de remplir telle fonction et recevoir tel salaire en retour. Ceci est un engagement.

Les enfants face à leurs parents représentent un engagement et non une responsabilité. Lorsqu'on décide d'avoir des enfants, on s'engage en tant que parent à les faire vivre et à les entretenir jusqu'à ce qu'ils soient en mesure de gagner leur vie par eux-mêmes, soit jusqu'à l'âge adulte prescrit par la loi de chaque pays. Le fait de disposer d'un toit, de la nourriture et des vêtements fait partie de l'engagement. Ce qui ne signifie pas pour autant de leur donner tout ce qu'ils veulent. On s'engage à leur fournir, à tout le moins, le nécessaire. Si un parent désire en donner davantage, qu'il le fasse par choix et non parce qu'il s'y sent obligé. L'extra ne fait pas partie de l'engagement. Il en va de même pour l'employé qui s'engage à faire telle chose pour son patron. S'il veut en faire plus, bien lui en fasse, mais ce sera également son choix. L'important est de surtout garder l'engagement de base.

Les parents ne peuvent jamais s'engager à ce que leur enfant SOIT heureux, aimable, instruit ou toujours en santé. Cela relève de la responsabilité de l'enfant.

Lorsque tu t'engages, il importe de respecter cet engagement car il existe une autre grande loi naturelle dans la vie : « tu récoltes ce que tu sèmes ». En effet, si tu ne respectes pas tes engagements envers les autres, tu ne peux que t'attendre à récolter la même chose!

Tu ne peux te désengager de ta responsabilité car elle t'appartient, elle est innée en toi. Mais tu peux néanmoins te désengager d'un engagement établi antérieurement en envisageant les conséquences possibles que cette décision peut entraîner. Beaucoup de gens se désengagent continuellement, tandis que d'autres oublient, sans se préoccuper des conséquences outre mesure. Si tu agis souvent de la sorte, tu causeras beaucoup de désagréments ou de problèmes dans tes relations avec les autres. N'oublie pas que tu récoltes ce que tu sèmes. Alors avant de prendre une décision, arrête-toi un moment et demande-toi : *Combien cela m'en coûtera-t-il au plan de mes relations, ma santé, mon bonheur, mes amours, etc.?* Si la situation ne présente aucune gravité, ou s'il t'en coûte très peu, et surtout si tu es prêt à faire face aux conséquences, il n'y aura pour ainsi dire qu'un léger prix à payer.

Il peut arriver que tu te sois engagé à rencontrer quelqu'un pour une sortie ou un travail quelconque, mais qu'entre-temps, autre chose de plus important pour toi se soit présenté. Es-tu du genre à ne pas oser te désengager de peur de faire de la peine, de ce qu'on va dire, d'être critiqué ou jugé? Tu te retrouves encore une fois face à faire des choses que tu n'aimes pas. On s'engage souvent trop vite, sans réfléchir pour ensuite le regretter. Si c'est

ton cas, n'hésite pas à te désengager.

Ce n'est pas si compliqué que de téléphoner à quelqu'un pour lui faire part de ta décision d'avoir changé d'idée. Sois honnête et vrai avec l'autre personne : *Je sais que j'avais dit que je le ferais, mais est-ce qu'on peut se reprendre? J'ai dit oui trop vite.* En réalité, tu n'es même pas obligé de fournir un tas d'explications pour te justifier.

Il en va ainsi avec toi-même. Par exemple, tu décides une bonne journée que dorénavant, tu feras de l'exercice physique à tous les jours. Tu viens de t'engager avec toi-même. Tu viens de te faire une promesse. Tout va pour le mieux durant les premiers jours mais, graduellement, tu commences à délaissier ton engagement. Tu n'as plus le temps, cela te demande trop d'efforts, tu oublies... Finalement, l'inévitable se produit : tu lâches tout. Tu te sens donc coupable et insatisfait. Tu te reproches de toujours commencer quelque chose sans pouvoir le finir. Tu te compares aux autres. Ensuite, tu te questionnes inlassablement à savoir si un jour tu parviendras à changer, à t'améliorer.

Pour éviter de te sentir encore plus mal dans ta peau, il serait préférable de te dire : *Bon. J'avais pris un engagement; je m'étais promis de faire de l'exercice, mais j'ai changé d'idée pour le moment. Je me suis engagé trop vite. Actuellement je n'ai pas vraiment le temps, mais je me reprendrai un peu plus tard.* Ainsi, en te désengageant d'avec toi-même, tu écarteras la possibilité de te sentir coupable. Rien ne t'empêche en fait de prendre un autre engagement plus souple, tel que faire de l'exercice trois ou quatre fois par semaine plutôt qu'à tous les jours. Cependant, prends garde! Si tu prends plaisir à toujours te désengager, n'oublie pas que tu récolteras ce que tu auras semé. Par la suite, les autres se désengageront aussi d'avec toi. Es-tu prêt à en payer le prix?

Lorsque tu décides de vivre avec quelqu'un, il est primordial que tu saches t'engager. Si tu prévois vivre à deux, à trois ou plus sous un même toit, il sera bon de vous engager tous ensemble afin de déterminer comment vivre cette vie commune de façon harmonieuse et juste. Qui fera quoi?

Par exemple, on imagine facilement le jeune couple qui décide de vivre ensemble ou de se marier. Tout va bien, jusqu'au moment où l'on constate que personne n'a été désigné pour aller faire les courses, nettoyer la salle de bains, laver la vaisselle, sortir les ordures, faire le ménage, gérer le budget, etc. Lorsque l'on vit de façon commune, il est important de savoir prendre des engagements. À la maison, tout comme dans le milieu du travail, chacun doit avoir ses tâches à accomplir. Par conséquent, si trois personnes collaborent à salir la maison, ces mêmes trois personnes devront s'entendre à la nettoyer ensemble.

Je suggère de réunir tous les membres impliqués autour d'une table et d'énumérer, par écrit, les tâches à exécuter dans la maison. Si on ne peut tenir son engagement un jour, il est recommandé de prévoir qui le fera à notre place, de se faire remplacer ou d'échanger. C'est une excellente façon d'améliorer les relations qu'implique une vie commune : savoir prendre des engagements, savoir se désengager, de même que prévoir les conséquences

si quelqu'un ne respecte pas son engagement. Il en va de même pour un couple qui se retrouve avec un ou plusieurs enfants. Qui fait quoi pour leur éducation et leur évolution?

Le grand avantage d'avoir des engagements clairs et précis, fait en sorte que ça te fournit une direction face à l'avenir dans tous les domaines. Le fait de savoir t'engager empêche surtout de te créer inutilement des attentes et beaucoup d'émotions désagréables.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Trouve une situation dans ta vie présente où tu crois que quelqu'un d'autre est responsable de ce qui t'arrive. Considère ta responsabilité et, s'il y a lieu, tente de contacter cette personne afin de clarifier la situation.
- 2) Trouve une seconde situation où tu penses être responsable pour une autre personne. Accepte que l'autre soit responsable de sa vie, de ses choix, de ses décisions et de ses réactions. À nouveau, clarifie la situation avec la personne concernée.
- 3) Maintenant, inscris sur une feuille au moins cinq engagements que tu as pris durant la dernière année. Parviens-tu à tenir tous tes engagements? Es-tu capable de t'en désengager parfois? Tu t'apercevras rapidement qu'il y a plusieurs choses que tu te forces à faire pour autrui, alors que tu n'en avais aucunement envie. À nouveau, clarifie chaque situation avec la personne concernée.
- 4) Voici l'affirmation que je te suggère de répéter aussi souvent que possible, d'ici à ce que tu lises le prochain chapitre :

JE SUIS LE SEUL RESPONSABLE DE MA VIE ET, EN CONSÉQUENCE, JE LAISSE MES PROCHES ÊTRE AUSSI RESPONSABLES DE LEUR VIE.
--

Chapitre 4

L'amour et la possession

AMOUR! Quel grand mot! On pourrait se pencher longtemps sur le sujet. Depuis plus de quarante-cinq ans, j'ai travaillé avec des milliers de personnes et la plupart d'entre elles étaient convaincues de savoir aimer. Il y en a même qui déploraient que les autres ne savaient pas aimer autant qu'elles.

Comment te sens-tu face à cette déclaration? Selon toi, aimes-tu de la bonne façon? Aimes-tu tes enfants? Ton partenaire? Tes parents? Ta famille? Tes amis? Je suis persuadée que tu réponds dans l'affirmative pour chaque énoncé. Cependant, n'y a-t-il pas une certaine insatisfaction qui émane de toi? Ne serais-tu pas tenté de dire : *Oui, je les aime mais... il me semble que mes relations ne correspondent pas souvent à ce que je voudrais qu'elles soient. J'aimerais tant pouvoir changer certaines choses, mais quoi et comment?*

C'est en fait ce que disent la majorité des gens. Ils commencent à se rendre compte que cette insatisfaction existe depuis trop longtemps et sentent qu'il doit bien y avoir quelque chose de mieux quelque part ailleurs. **La grande loi de l'amour est la plus importante loi naturelle et spirituelle qui puisse exister sur Terre pour être heureux.** Celle-ci accomplit des choses extraordinaires mais, pour cela, tu te dois tout de la mettre en pratique dans ta vie de façon régulière.

Mais, qu'est-ce que l'AMOUR, le vrai, le grand, c'est-à-dire celui avec le cœur, l'amour inconditionnel et total? Dans ce chapitre, je parle surtout de l'amour envers les autres, car c'est le moyen idéal pour devenir conscient de notre façon de s'aimer. **On aime les autres de la même façon que nous nous aimons et au même degré.**

Aimer véritablement c'est donc :

- 1) respecter son espace et celui de l'autre;
- 2) se donner le droit, ainsi qu'aux autres, d'être humain, c'est-à-dire d'avoir des besoins, croyances, blessures, limites, désirs, peurs, forces et faiblesses différents des autres, sans jugement, sans culpabilité;
- 3) diriger et guider sans attentes;
- 4) donner pour le plaisir de donner, sans attentes;
- 5) accepter, constater, même si on n'est pas d'accord ou même si on ne comprend pas mentalement.

À partir d'aujourd'hui, tu auras comme nouvelle tâche dans ta vie d'apprendre à aimer

avec ton cœur. La spécialité de chacun d'entre nous a jusqu'à maintenant été d'aimer avec notre tête. Je suis certaine que tu l'as remarqué, car c'est le cas de la plupart du monde. On croit qu'aimer, c'est chercher à convaincre l'autre de ce qu'il « devrait » faire pour être heureux. On cherche à vouloir changer l'autre pour éviter qu'il fasse les mêmes erreurs que nous. On pense que s'il changeait sa façon d'être, d'agir, de penser ou de parler, que sa vie en serait améliorée. Prudence toutefois, car ce qui se passe dans la vie des autres ne te regarde pas. Rappelle-toi : tu es sur Terre pour ton évolution personnelle et non pour celle des autres.

De façon constante, on analyse et on juge le comportement des autres car on entretient sans cesse des attentes envers eux. Tout ça ne représente en fait que de l'amour possessif, de l'amour manifesté avec sa tête. Je répète que l'amour véritable – avec son cœur – est de donner ou de guider sans avoir d'attentes. Combien de fois n'a-t-on pas su aimer! Par conséquent, à combien de reprises s'est-on demandé ce qui n'allait pas dans notre vie!

Une dame m'a confié un jour que son mari est arrivé un bon soir en lui annonçant qu'il avait l'intention cette année-là de concevoir un petit potager dans l'arrière-cour. Le dialogue se serait déroulé comme suit :

– *Chérie, j'ai envie de me faire un potager. Nous aurons des bons légumes frais. Je sens que ça va me faire du bien de m'occuper à ce projet.*

– *Ça n'a pas de bon sens! Tu travailles beaucoup trop; tu arrives souvent après vingt heures le soir. Tu n'auras jamais le temps de t'en occuper.*

– *Mais j'ai vraiment envie d'avoir mon potager. Si je n'ai pas le temps de m'en occuper, je pourrais toujours demander à notre fils de s'en charger.*

– *Pourtant, tu le connais bien notre grand. À chaque fois qu'on a eu besoin de lui, il n'a jamais été là. Qu'est-ce que tu vas faire alors? Tu vois, tu n'as pas le temps. Ce ne sera qu'une surcharge de travail pour toi, et en plus, si tu n'y arrives pas, je me sentirai obligée de m'en occuper et je n'en ai pas envie.*

À force d'arguments, le mari finit par succomber et décide de renoncer à la réalisation de son potager. Pendant toute la soirée, cette dame ressent une insatisfaction en elle, une culpabilité. Son mari s'est retrouvé dans son coin, figé devant le téléviseur, silencieux. Elle s'est mise à manger... par émotion! En réalité, elle le sentait de mauvaise humeur après l'avoir fait changer d'idée.

Nul doute que si elle a agi ainsi c'est qu'elle l'aime, mais pas de la bonne façon. L'on peut déduire qu'en cherchant à lui éviter une surcharge de travail sa motivation est bonne, mais elle ne respecte pas son choix. C'est ce qu'on appelle **aimer avec sa tête**. Si elle l'avait aimé avec son cœur, elle lui aurait plutôt dit : « *Si c'est ce qui te fait plaisir chéri,*

fais-le ton potager », après lui avoir avoué ses peurs. S'il n'avait réellement pas eu le temps de s'en occuper, quelle différence ça aurait fait dans sa vie à elle que le potager soit laissé à l'abandon après quelques semaines?

Aimer d'une façon inconditionnelle, c'est accepter les désirs des autres, même si on ne comprend pas ou qu'on n'est pas d'accord! Il est fort possible que cet homme se serait organisé pour arriver plus tôt à la maison, simplement pour aller s'amuser dans son potager et voir pousser ses légumes. Dans l'éventualité où il aurait fait preuve de négligence parce que les résultats escomptés se seraient fait attendre ou par manque de temps, il aurait à tout le moins eu la satisfaction de faire ce dont il avait envie pour un certain temps.

Je pourrais te citer des milliers d'exemples comme celui-là. Aimer, c'est respecter l'espace de l'autre personne. Chaque fois que l'on tente de diriger une personne, de changer ou de contrôler ses attitudes, ses actions, paroles et pensées, voire ses réactions, on envahit son espace. Lorsque tu te retrouves dans l'espace de l'autre, tu perds inévitablement le tien, au même titre que l'autre. L'espace des deux étant entremêlé, chacun vit étouffé par l'énergie de l'autre.

Tout ce qui existe sur la Terre a besoin de son espace vital pour grandir et évoluer. Si l'on essayait par exemple de faire pousser cinq ou six arbres au même endroit, dans le même espace, ça ne fonctionnerait pas, n'est-ce pas? En l'occurrence, la même chose se produit pour l'être humain. L'espace vital s'avère en effet d'une importance capitale. Plus nous nous aimons et plus nous avons besoin d'un plus grand espace, car nous commençons à reconnaître et faire valoir nos vrais besoins, et plus nous laissons par conséquent d'espace aux autres.

As-tu remarqué que les enfants ont besoin d'un grand espace? Ils ont à peine trois ans que déjà, ils veulent faire plein de choses par eux-mêmes. Ce sont les adultes qui les en empêchent, toujours au nom de l'amour. De façon innée, les enfants savent aimer naturellement. Ceux de la nouvelle génération, se voulant des âmes plus évoluées, savent davantage s'affirmer dans leurs demandes. C'est nous qui leur enseignons la possession et essayons de les forcer à oublier ce qu'ils savent intuitivement. Nous aurions intérêt à davantage les observer et les écouter car ils sont souvent de très bons enseignants.

Commences-tu maintenant à comprendre ce que signifie réellement le mot **aimer**? En parallèle, tu te dois de connaître la différence entre accepter et être d'accord :

- 1) **Accepter, c'est constater, reconnaître ce qui est, ce qui se présente, sans jugement des valeurs présentées.**
- 2) **Être d'accord, c'est tout simplement avoir la même opinion.**

Aimer vraiment, c'est donc être capable d'accueillir, d'accepter, même si l'accord n'y est pas, que ce soit avec soi-même ou avec les autres. C'est ce qui s'avère le plus difficile pour la plupart d'entre nous. En fait, c'est notre ego qui nous empêche constamment

d'adhérer à cette notion.

Prenons l'exemple d'un parent qui voit son enfant aux prises avec de la drogue : *C'est inimaginable que je puisse accepter que mon fils se drogue, c'est néfaste pour lui. Je ne suis pas d'accord, ça n'a aucun sens.* On voudrait que tout le monde soit heureux, mais selon notre propre notion du bonheur. Même si on a une bonne motivation, on demande l'impossible. Or, si le fils ressent le besoin de prendre de la drogue, c'est qu'il a une expérience à vivre à travers ça. Ce n'est pas aux parents ni à quiconque dans la société de lui dire quoi faire, de le juger, de le critiquer ou d'essayer de contrôler sa vie. Cette responsabilité lui appartient. C'est à lui de décider du moment où il en aura assez. Selon toute probabilité, il cessera lorsqu'il jugera que son apprentissage est terminé, et lui seul aura à subir les conséquences de son choix.

Le danger pour cet enfant, c'est d'être entouré de gens qui s'acharnent à tenter de lui faire comprendre que ce n'est pas correct, voire à le faire se sentir coupable et qui veulent donc l'empêcher d'agir de cette façon. En réalité, l'enfant ne fera qu'en accentuer son usage. Comme vous avez sûrement dû l'expérimenter, il agira ainsi pour se venger, pour défier l'autorité.

La plus belle preuve d'amour d'un parent serait plutôt de lui avouer ceci : *Personnellement, je ne suis pas d'accord avec ton comportement. En fait, nous connaissons tous deux les dangers reliés à la drogue. Mais c'est ta vie, ta responsabilité, si c'est vraiment ton choix, je ne peux rien y faire, pas plus que de t'en empêcher. Par contre, il serait important que tu saches qu'il y aura inévitablement des effets et qu'il te faudra les accepter ainsi que les assumer. As-tu également pensé aux conséquences?* Le parent peut même lui offrir de l'aider à noter toutes les conséquences possibles et demander à son enfant comment il croit pouvoir les assumer. Par cette attitude, le jeune respectera davantage ses parents, car il se sera senti respecté. Donner l'espace aux autres, c'est de les respecter dans leur choix de vie, mais surtout les respecter dans leur façon **d'être**.

Il est important de faire la différence entre les termes **être**, **avoir** et **faire**. « Aimer » signifie de laisser les autres « être » ce qu'ils sont et non pas leur donner tous les « avoir » qu'ils désirent ni les laisser « faire » tout ce qu'ils veulent. Cette dernière notion s'applique **seulement quand ils sont dans votre espace**. Si les enfants décident de porter les cheveux longs, de ne plus étudier ou d'abandonner leurs études, de manger ou de penser différemment, ce sera leur choix. Ça fait partie de leur espace.

En général, quand une personne décide d'effectuer tel ou tel choix, elle pense que celui-ci représente ce qu'il y a de mieux pour elle. C'est pourquoi il importe d'en accepter la décision. Si l'un de tes proches te dit : *J'ai envie de faire telle ou telle chose* et que sa décision te déplaît, tu n'as pas à essayer de lui faire changer d'idée. Réponds-lui plutôt : *Si tu penses que c'est ce qui te rendra heureux, fais-le. Moi, je t'aime tel que tu es et ce qui*

m'importe est de te voir heureux. Toutefois, es-tu bien sûr de ce que tu veux faire? As-tu réfléchi aux conséquences et vérifié si tu peux les assumer? Si oui, c'est tout ce qui compte.

Si c'est ce qui te rend heureux, c'est tout ce qui importe. Peux-tu t'imaginer la différence que cette phrase ferait dans une relation? Te souviens-tu d'avoir entendu ce genre de propos lorsque tu étais jeune? Aurais-tu aimé que l'on te parle ainsi ? En fait, je crois bien connaître la réponse.

Prenons l'exemple d'un enfant qui fait part de quelque chose de vraiment insensé à ses parents ou d'un conjoint à son partenaire, avec l'intention uniquement de manipuler la personne. S'il se fait dire: *Tu sais quoi? Si c'est vraiment ça que tu veux faire et que tu crois que ça peut te rendre heureux, alors vas-y, fais-le*, je t'assure que cette phrase portera à réflexion et il est fort probable que la personne revienne quelques instants plus tard, en avouant : *Tu sais, j'ai changé d'idée, ce n'est pas vraiment ce que je veux faire maintenant.* Voilà un des grands pouvoirs de l'amour.

Il est bien important de comprendre la notion d'espace dont j'ai parlé plus tôt. Certaines personnes dépendent tellement des autres pour être heureuses qu'elles se retrouvent trop souvent dans l'espace qui ne leur est pas dédié. Si c'est ton cas et que tu te sentes envahi ou étouffé par certaines personnes, c'est à toi d'y remédier. Tu dois t'affirmer davantage afin d'éviter qu'on empiète dans ton espace.

Prenons l'exemple de quelqu'un te faisant la demande suivante : *Ça me ferait vraiment plaisir que tu puisses venir au cinéma avec moi ce soir.* De ton côté, tu avais déjà planifié ta soirée. En parallèle, tu ne dois pas te sentir obligé de répondre à son désir. Voici ce qu'il serait préférable de lui rétorquer : *Je suis désolé pour toi, mais j'avais déjà planifié autre chose.* Tu n'es aucunement responsable du bonheur de l'autre ni de sa réaction, pas plus que tu n'es obligé de te justifier en ce qui a trait à tes activités. Si après réflexion, l'envie d'aller au cinéma te trotte sans cesse dans la tête, et qu'en plus tu sais que ça ferait plaisir à l'autre, alors change tes plans et vas-y. De cette façon, tu évites de te créer des attentes. La majorité des gens qui posent des gestes uniquement pour faire plaisir aux autres s'attendent généralement à ce que ça leur soit remis, se créant ainsi un tas de déceptions et de malentendus.

Voici un exemple du conjoint qui téléphone à sa femme à la fin de sa journée de travail: *Chérie, je suis en super forme; j'ai eu une belle journée au travail et j'ai décidé de te sortir. Prépare-toi, je passe te chercher pour t'amener dans un beau restaurant.* La soirée se déroule bien. Il va jusqu'à lui offrir ce qu'il y a de mieux afin de lui plaire. Par contre, l'épouse ne s'était pas questionnée auparavant pour savoir si c'était vraiment ce qu'elle souhaitait faire de sa soirée. Elle s'est déplacée pour lui faire plaisir. À la fin de la soirée, Monsieur s'attend à faire l'amour en retour! Mais Madame n'en a pas envie, et c'est tout à fait son droit. Déçus, ils finissent par boudier chacun de leur côté. Réalises-tu l'enjeu? Les

attentes aboutissent plus souvent qu'autrement à la déception.

Voici la version d'aimer avec son cœur : *Chérie, j'ai envie de te faire plaisir ce soir, as-tu une idée de ce qui te rendrait heureuse?* Elle aurait peut-être choisi de passer une soirée tranquille en amoureux, accompagnée de tendresse et de caresses. Ou si le conjoint veut absolument célébrer, il serait préférable de lui proposer : *Chérie, j'ai envie de fêter ce soir et ma préférence serait qu'on aille quelque part ensemble. Veux-tu m'accompagner?* Elle aurait ainsi pu y réfléchir et faire le choix de l'accompagner ou non, et de son côté il n'aurait vécu aucune attente. Tu vois qu'avec plus de clarté dans les propos, on évite bien des malentendus. Cet exemple montre bien la différence entre partager notre désir à l'autre versus lui imposer.

C'est pour cette raison qu'il se crée autant de problèmes dans les relations entre partenaires, entre parents et enfants, entre amis, etc. Rien n'est clair et la communication demeure nulle. Tout n'est que possession et manipulation. Accepte l'idée qu'il n'existe personne au monde qui soit responsable du bonheur d'un autre. Lorsqu'une personne veut te faire plaisir ou si tu veux faire plaisir à quelqu'un, dis-toi que c'est du glaçage sur TON gâteau. Cela contribue à TON bonheur et non à celui de l'autre. Tu dois d'abord toi-même faire ton gâteau. En somme, tes efforts ne porteront pas fruit si tu mélanges le glaçage au gâteau. Il est très important de te rappeler que **personne ne possède le pouvoir ni l'obligation de te rendre heureux.**

Y a-t-il beaucoup d'aspects de ton partenaire que tu n'aimes pas et que tu voudrais changer? Celui que tu as choisi – car tu l'as bel et bien choisi – a quelque chose d'important à t'apprendre. Si tu le quittes en n'ayant pas complété ta relation, c'est-à-dire en refusant d'accepter ce que tu devais apprendre à ses côtés, tu auras assurément à refaire les mêmes étapes avec un autre. Qui sait? Ce sera sans doute plus difficile, considérant que ton ego continue à te diriger plutôt que ton cœur.

Il serait en l'occurrence beaucoup plus sage d'apprendre à aimer cette personne telle qu'elle est, et de l'accepter dans son choix « d'être ». Cependant, il est possible qu'après s'être acceptés l'un et l'autre et d'avoir reconnu leur responsabilité, un couple décide malgré tout de se séparer. Ils réalisent qu'ils ont compris ce qu'ils devaient apprendre ensemble. Cette séparation se fait donc dans l'harmonie et devient alors une séparation dans l'amour. Ils demeurent même des amis par la suite. Quand un couple se laisse avec une mésentente parce qu'ils ne peuvent s'accepter ni s'endurer, cette séparation n'est qu'une fuite. Ils devront notamment y faire face à un moment ultérieur. On ne peut éternellement se sauver d'une situation dans la vie. Tant et aussi longtemps que l'on néglige de vivre une situation dans l'amour, cette dernière se reproduit encore et encore!

Voici l'exemple d'une dame qui croit donner par amour, et donc avec son cœur, mais qui démontre par son comportement qu'elle donne plutôt avec sa tête et, par le fait même, se crée des attentes. C'est l'anniversaire de quelqu'un qui lui est très cher. La dame parcourt mille et un magasins pour lui acheter quelque chose qu'elle aurait toujours voulu

avoir pour elle-même. Elle l'achète en décidant d'avance que c'est ce qui lui fera plaisir. Le jour venu, elle remet son cadeau. La personne ne réagit pas comme elle l'espérait. La dame est déçue et frustrée, ayant fourni beaucoup d'énergie, de temps et d'argent pour tenter de lui faire plaisir. Voilà les conséquences d'aimer avec sa tête et d'avoir en outre des attentes.

Si tu veux vraiment faire plaisir à quelqu'un qui célèbre son anniversaire, demande-lui ce qu'il désire vraiment : *J'ai envie de te faire un cadeau, qu'est-ce qui te ferait le plus plaisir; je dispose d'un budget de tel montant.* Même si tu possèdes peu d'argent, rappelle-toi que c'est la pensée qui compte. Tu peux entre autre demander à la personne de te fournir quelques idées ou suggestions. Par conséquent, tu n'as ni attentes ni déception.

Par ailleurs, la personne préférerait peut-être ne recevoir aucun cadeau : *Je ne veux pas de cadeau; ne m'achète rien, j'ai tout ce qu'il me faut; ta présence me suffira.* De ton côté, tu te dois de respecter son choix : *Très bien, si c'est vraiment ce que tu souhaites. Tout ce que je veux, c'est te faire plaisir et que tu sois heureux. Si tu ne veux pas de cadeau, je ne t'en ferai pas.* Si au fond d'elle-même cette personne souhaitait quand même recevoir un cadeau, mais n'a pu s'affirmer, car elle se sentait mal à l'aise, il y a tout lieu de croire qu'au moment où elle s'apercevra que tu l'as prise au mot en respectant sa demande, elle apprendra à s'affirmer, à répondre à ses besoins lorsque le même genre d'occasion se présentera à nouveau.

Par contre, si tu as envie de faire une surprise à quelqu'un et que tu lui achètes un objet qui, tu crois, lui fera plaisir, réalise qu'en premier lieu, c'est à toi que tu fais plaisir. Sois honnête avec toi-même, tu veux vivre le plaisir de faire une surprise. Avoue-le à l'autre : *J'ai eu un coup de cœur pour quelque chose qui, je crois, te fera plaisir, mais je n'en suis pas certain. Ce n'est pas grave toutefois car j'ai gardé la facture et tu pourras l'échanger pour autre chose. Je me suis de toute façon fait plaisir à simplement préparer cette surprise.* La situation devient claire et nette, sans attentes ni désappointement.

Lorsqu'une personne te partage un projet, tu n'as qu'à l'écouter, l'accueillir dans son enthousiasme de même qu'accepter la situation qu'elle te présente, et spécialement si elle ne te demande pas ton opinion. Si tu vois qu'elle n'insiste pas pour la connaître mais que tu brûles d'envie de la lui donner, le mieux serait de lui demander : *Est-ce que tu voudrais que je te donne mon opinion sur ce que tu as décidé de faire, car je crois que j'ai une bonne idée qui pourrait t'aider?* Si cette personne refuse, n'insiste pas, car ça ne te regarde pas. Après tout, c'est sa vie et c'est elle qui apprendra des choses à travers cette expérience.

Le seul moment où cela te concerne, c'est lorsque le choix de l'autre vient toucher ton espace. Si tu es un parent et que ton garçon décide de se faire plaisir en invitant ses amis à deux heures du matin pour faire jouer de la musique à tue-tête, alors là, ça entre dans ton espace. Tu as le droit de t'affirmer et de dire: *Non, je regrette, mais à cette heure-là, je dors. La maison appartient à tout le monde et on doit se respecter les uns les autres.* De

toute façon, il peut toujours écouter sa musique pendant ton absence.

Par contre, s'il décide d'entrer à la maison à une heure tardive alors que tu préférerais qu'il entre plus tôt, tu te créeras des attentes inutiles, car ça ne te concerne pas. C'est son corps, c'est sa vie. S'il est fatigué le lendemain matin, lui seul en subira les conséquences.

Lorsque tu veux changer quelqu'un ou le diriger, demande-toi toujours avant : *Si cette personne changeait, quelle différence cela ferait-il dans ma vie, dans mon « être » ? Quelle différence cela ferait-il dans ma vie si mon fils se couchait tard et qu'il soit fatigué le lendemain ?* Aucune. Ta vie continue. Tu poursuivrais tes activités habituelles, d'autant plus que ça ne toucherait nullement à ton espace. Si tu veux savoir quelle leçon tu dois tirer de quelqu'un que tu veux changer, demande-toi : *De quoi ai-je peur POUR MOI si l'autre ne change pas ?* Grâce au comportement de l'autre personne, tu viens de découvrir l'une de tes peurs.

Pourquoi se compliquer la vie du fait qu'une personne se coiffe différemment, s'habille autrement ou a une conception différente du bonheur que la nôtre ? On se préoccupe tellement des affaires des autres qu'il ne reste ni temps, ni énergie pour soi.

Tes relations seront beaucoup plus simples et fluides quand tu auras personnellement appris à t'aimer. Non seulement tu dois accepter les autres tels qu'ils sont, mais tu dois aussi t'accepter comme tu es, même si en ce moment tu n'es pas d'accord avec ce que tu es et que ça te cause des problèmes ou des ennuis. Après t'être rendu compte que ton attitude actuelle te fait vivre des situations difficiles et que tu en paies constamment le prix, tu décideras alors de ta nouvelle façon d'être. Mais avant toute chose, n'oublie pas que tu dois commencer par accepter ce que tu n'aimes pas de toi, pour enfin devenir ce que tu as toujours voulu. Tu as des expériences à vivre, comme chacun d'entre nous. Les conséquences résultent de tes décisions et de tes choix. Il n'en tient qu'à toi de faire aujourd'hui le choix d'apprendre.

L'important est de t'aimer et d'aimer les autres, de te respecter et de respecter les autres. Ne laisse quiconque te faire sentir coupable. (À noter que la culpabilité sera discutée en détail dans un autre chapitre).

Puisque tu récoltes ce que tu sèmes, alors pourquoi ne pas semer de l'amour afin d'en récolter à ton tour ? Tu pourras toujours me dire que tu trouves injuste de devoir faire tous les efforts. Tu crois peut-être que si les autres devenaient plus gentils, plus patients, plus compréhensifs et plus agréables avec toi, il te serait plus facile de changer ton attitude. Ce qui revient à dire que lorsque les autres décideront de semer des carottes, toi, tu pourras en manger ! Tu te dois de décider ce que tu veux maintenant, car qu'espères-tu réellement récolter si tu n'as rien semé ? Tu en veux des carottes ? Et bien... à toi de les semer ! C'est en fait l'une des meilleures façons de t'assurer d'une récolte à ton goût. Donc, si tu veux recevoir de l'amour, tu devras d'abord en semer avant de pouvoir en bénéficier. C'est aussi simple que ça.

L'amour renferme un grand pouvoir de guérison. L'amour vibre. Quand tu te montres rempli d'amour, ces vibrations émanent si fort de toi que les gens sont en mesure de les ressentir. Voilà pourquoi ils se sentent bien en ta présence. À cet instant, ils te paraissent différents. Tu auras l'impression que tout le monde change autour de toi, mais ce ne sera somme toute que le résultat de tes vibrations.

Arrêter de vouloir changer les autres; cesser de vouloir se changer, c'est ce qu'on appelle **lâcher prise**. Quand tu te seras abandonné, que tu feras entièrement confiance à cette sagesse, la transformation débutera. Tu verras par toi-même que l'amour accomplit des miracles.

Plus tu te pratiques à aimer, plus tu réalises de petites victoires et plus ça devient facile; cela te donnera envie de continuer. N'oublie pas que lorsque tu juges et que tu critiques quelqu'un, ça sous-entend que tu crois que « tu es DIEU et que l'autre ne l'est pas ». Chaque individu, même le plus grand criminel sur cette Terre, est né pour aimer et être aimé.

DANS LA VIE, IL N'Y A PAS DE MÉCHANTS : IL N'Y A QUE DES SOUFFRANTS.

En acceptant notre propre souffrance et celle des autres, il est beaucoup plus facile d'accepter les situations qui peuvent nous paraître trop violentes ou méchantes. En percevant de la souffrance chez un criminel, tu l'accueilleras plus facilement, même si tu n'es pas d'accord avec son comportement. Accepte que de son côté, il récoltera ce qu'il a semé. Quand il aura souffert suffisamment et compris les conséquences de ses actes, une transformation pourra alors s'amorcer dans sa vie.

Tu récolteras beaucoup d'amour dans le fait d'apprendre à aimer et à t'aimer toi-même. C'est comme apprendre à danser. Plus tu te disciplines, plus tu pratiques et plus tes chances de réussite sont grandes.

Je travaille avec cette notion d'amour depuis plusieurs années et je ne cesse d'être témoin de miracles qui s'accomplissent à toutes les semaines. C'est fantastique! Dès que les gens commencent à appliquer cette notion dans leur vie, que ce soit avec leur partenaire, leurs parents, leurs enfants, leurs familles, leurs amis, leurs employés ou encore leurs patrons, les résultats se révèlent extraordinaires. L'amour a le pouvoir d'apporter des changements sensationnels pour tous.

Si tu as des enfants, il est recommandé de leur enseigner cette notion d'amour dès leur bas âge, voire dès la naissance et même tout au long de la grossesse. Par exemple, une mère peut lui confier qu'elle le respectera et qu'il aura à décider de sa vie. Cet enfant sera beaucoup plus épanoui. Après sa naissance, l'enseignement se poursuivra en lui, révélant que tout ce qui lui arrive dans sa vie c'est lui qui le fait arriver, qu'il en a attiré chaque élément. Quel privilège pour un enfant d'entendre parler d'amour et de responsabilité dès le début de sa vie! Cependant, il n'y a rien de plus puissant que

l'apprentissage par l'exemple. Si tu es calme et positif, cela aura davantage de poids que de tenter de lui enseigner à le devenir. Tu es alors perçu comme un modèle, un mentor et on sait que les jeunes ont particulièrement besoin de personnes qu'ils estiment et respectent.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Trouve une situation dans laquelle tu auras à te poser la question suivante : « Qu'est-ce qui me rendait heureux à ce moment précis? »
- 2) Fais-toi plaisir, pose des gestes en conséquence et accomplis des actions qui te rendraient vraiment heureux.
- 3) Trouve maintenant une autre situation qui impliquerait cette fois une autre personne. Demande-lui : « Qu'est-ce qui te rendrait heureux? » Si la personne te parle d'un désir, vérifie de quelle façon ce désir l'aide à « être » et accepte-la dans son choix « d'être » ce qu'elle veut être, même si tu ne comprends pas ou que tu n'es pas d'accord. Mais si cette personne te demande quelque chose qui représente des dépenses matérielles ou du temps de ta part, il sera préférable de spécifier le montant que tu es prêt à déboursier ou le temps que tu peux y consacrer. En tout temps, tu te dois de respecter tes besoins et tes limites. L'amour véritable commence avec soi-même.
- 4) Lorsque tu seras seul avec tes pensées, répète l'affirmation suivante et ce, jusqu'à ce que tu te sentes prêt pour le chapitre suivant :

JE RESPECTE ET J'ACCEPTE LES DÉSIRS ET LES OPINIONS DES AUTRES, MÊME SI JE NE SUIS PAS D'ACCORD OU MÊME SI JE NE COMPRENDS PAS. EN CONSÉQUENCE, JE REÇOIS DE PLUS EN PLUS D'AMOUR.
--

Chapitre 5

La grande loi de cause et effet

La loi de CAUSE ET EFFET correspond à la même loi que celle d'ACTION ET RÉACTION, laquelle signifie « tu récoltes ce que tu sèmes ». On l'appelle aussi la loi du « karma » ou du « boomerang », car tout ce que tu lances dans l'Univers ou qui sort de toi, te revient automatiquement et au même degré. C'est une grande loi à ne jamais ignorer et qui pourra changer complètement ta vie. Avant de prendre une décision, elle t'aidera à devenir maître de ta destinée, si bien sûr tu t'en souviens.

Il n'y a jamais de cause sans effet, car la cause entraîne indubitablement un effet. Cette grande loi gère les mondes physique, psychique, mental, cosmique et spirituel. Elle est immuable.

Refuser d'y croire est aussi insensé que de nier l'existence de la loi de la gravité et de se lancer en bas d'un édifice de soixante étages pour s'en convaincre. Ou encore de prendre un verre de poison en croyant que le poison ne peut empoisonner, car le liquide semble inoffensif.

La loi de cause et effet est une loi irréversible. Il est aisé de reconnaître que si l'on sème des carottes, on récoltera des carottes et non des pommes de terre. Le même phénomène se produit dans ta vie. Tu récoltes ce que tu sèmes. Tous les effets y sont présents. Tout ce que tu récoltes a d'abord été semé par tes pensées et croyances, conscientes et inconscientes.

Je pourrais te citer un nombre infini d'exemples à cet effet. En ce moment, pourrais-tu vivre dans une maison d'une valeur d'un million de dollars? *Non ! Ce n'est pas pour moi, c'est uniquement pour les riches*, me répondras-tu aussitôt. Et bien voilà! C'est bien suffisant pour ne récolter que ce à quoi tu crois. Mais alors comment se fait-il qu'il y ait autant de gens qui habitent de telles maisons? Il existe en ce monde des milliers de millionnaires et de milliardaires. Pourquoi eux et pas toi? Tout simplement parce qu'eux, ils y croient.

Faire le tour du monde, ça te plairait? *Ah! Mais non! Ça ne se fait pas! Je n'ai ni temps ni argent!* Alors, c'est ce que tu récoltes. Tu restes là où tu es. Tu ne bouges pas.

Penses-tu avoir une maladie héréditaire? Oui? Ah! Je vois. Tu ne pouvais y échapper. Tu as le diabète tout comme le reste de ta famille. Si tu crois à ce genre de prophétie, tu ne récolteras jamais autre chose car tu as accepté l'idée que cette maladie était héréditaire. Que tu en sois conscient ou non, les résultats s'avèrent les mêmes. Savais-tu qu'il est prouvé qu'il n'existe que très peu de maladies héréditaires? La seule que je

reconnaissance est la façon de penser, transmise de génération en génération.

Je ne peux pas. Je ne suis pas capable, voilà le meilleur moyen de passer à côté de la réussite!

La grande loi de cause et effet existe pour tous les êtres de la planète. Que tu sois pauvre, riche, pape, mendiant, malade, homme, femme, enfant, cette loi existe pour chacun d'entre nous. Chaque fois que tu l'enfreins par tes pensées, tes paroles et tes actions contraires à l'amour et à tes besoins, tu en subis les conséquences.

Être capable de connaître l'effet que provoquera une cause, c'est faire preuve de grande sagesse.

Si tu passes ta vie à paresser et à attendre que tout te vienne du ciel, tu ne récolteras jamais les mêmes effets que celui qui met de son énergie et qui travaille régulièrement. Quantité de gens sont préoccupés à envier les autres, à les épier, à regarder tout le succès qui leur arrive et qui, à ce titre, se résignent à penser et croire qu'ils n'auront jamais cette chance. Ils se croient nés pour un petit bonheur, pour un petit pain au lieu d'aspirer à une plus grande joie de récolter tout simplement la vie, telle qu'ils la désirent. En perpétuant de telles croyances, ils récolteront ce qu'ils sèment, c'est-à-dire pas grand-chose.

Si tu ne récoltes pas assez d'amour dans ta vie, qui a oublié d'en semer? Si tu manques d'affection dans ta vie, qui a oublié d'en semer? En contrepartie, montrer des signes d'affection ne résultera pas automatiquement en une récolte fructueuse. Tout dépend de l'intention et des attentes. Ces attentes proviennent entièrement de notre tête, de notre ego. Je parle ici de la « vraie » affection et du « véritable » amour, celui qui vient du cœur, sans attentes. On ne peut rien récolter du cœur de quelqu'un d'autre lorsqu'on sème avec la tête.

Si tu veux changer les effets et les réactions dans ta vie, tu n'as qu'à modifier la cause. Peu importe dans quel domaine, regarde ce que tu récoltes – l'effet – et tu réaliseras que c'est ce que tu as semé qui en est la cause.

Tu peux vérifier la loi de cause et effet par de simples petits tests, comme par exemple si tu t'aventures trop près du feu, il est fort probable que tu te brûles. Si tu touches un glaçon les mains nues, tu te gèleras forcément les doigts. Simple logique, me diras-tu! Or, cette grande loi n'est pas vraiment plus compliquée.

Quoi que tu fasses, la réaction s'avère de même source que l'action, tout comme l'effet se révèle identique à la cause de même que la récolte face à la semence. L'humain se complique souvent la vie devant trop de simplicité. Il doute, il craint, il s'inquiète et se déroute lui-même, pour finalement revenir au point de départ. Et pendant tout ce trajet, il a vécu des tas de situations désagréables qu'il aurait pu éviter s'il avait d'abord cherché au bon endroit, soit EN LUI. La réponse s'y trouve immanquablement.

Si certaines situations désagréables se répètent régulièrement dans ta vie sans que tu puisses en comprendre la raison, accepte l'idée que cette récolte a été semée par toi, fort probablement depuis ton enfance. Tu as sans doute décidé très jeune de t'apitoyer sur toi-même et c'est ce que tu continues à faire. Résultat : tu ne parviens qu'à récolter l'opposé de ce que tu veux. Cette récolte peut entre autres se manifester par une santé fragile, de la maladie, de la violence, de la pauvreté, de l'insatisfaction, etc. Tu n'as probablement aucun souvenir de ces décisions, car celles-ci sont presque toujours prises inconsciemment.

Par contre, il n'est pas nécessaire de reculer si loin pour tenter de comprendre et d'y mettre un terme. En fait, il n'est même pas nécessaire d'essayer de comprendre. **On peut tourner la page sur le passé et recommencer une nouvelle vie dès aujourd'hui.** Si tu es réellement motivé, tu pourras changer l'effet dans ta vie en modifiant la cause à l'instant même. Cette décision t'appartient. Si tu décides qu'à partir de maintenant tu veux récolter de l'amour, tu n'as qu'à commencer à en semer partout autour de toi. Aime avec ton cœur, sans attentes.

Je le répète; ne te préoccupe plus du passé ni des causes qui ont été mises en mouvement. Ne cherche plus quelle situation aurait bien pu produire tel ou tel effet. Aujourd'hui, tu viens de refaire peau neuve. Oublie le passé: ce ne sont que des expériences que tu as vécues et qui ont contribué à ce que tu deviennes la personne que tu es. Désormais, sème ce que tu désires récolter.

Si tu désires vivre dans l'abondance, commence à penser en termes d'abondance. Discute avec des gens qui vivent dans l'abondance. Prétends être riche et avoir tout l'argent que tu souhaites. Que feras-tu maintenant? Iras-tu manger dans un petit restaurant de troisième classe ou te retrouveras-tu plutôt dans un de classe plus élevée? Tu vas sûrement répliquer que tu n'as pas l'argent et que si tu tentais l'expérience, il ne resterait plus rien pour le loyer, par exemple. Par ces paroles, vois-tu la cause que tu mets en mouvement? Tu viens d'affirmer que tu n'auras pas l'argent nécessaire pour payer le loyer et c'est justement ce qui t'arrivera. Tu dois te programmer de façon constante, en affirmant par exemple : *Je suis prospère; j'ai de l'abondance dans tout; je reconnais qu'elle provient de cette grande richesse universelle qui est là pour moi.* Ainsi, tu finiras par le ressentir du plus profond de ton être et y croire vraiment, pour finalement l'amener à se manifester. Il est fort possible que ça se manifeste d'une façon totalement inattendue par toi. L'Univers – ton DIEU intérieur - utilise souvent des moyens auxquels tu n'aurais jamais pensé.

Il n'est pas nécessaire d'aller à l'extrême. Commence par de petites réalisations, en sachant toutefois précisément ce que tu veux obtenir. Tu es maintenant prêt à passer à l'action et ainsi être en mesure d'obtenir la réaction voulue. N'oublie pas : ACTION ET RÉACTION. En demeurant chez toi et en ne faisant que penser ou désirer ce que tu veux, tes résultats s'avéreront très lents. Tu dois y mettre le plus d'énergie possible et faire bouger les choses par de véritables actions.

Si tu désires une nouvelle garde-robe, débarrasse-toi des vêtements qui t'encombrent

et prétends que tu souhaites créer de la place pour tout ce que tu as acheté. Visualise tes nouveaux vêtements déjà en place, ressens le bonheur de te vêtir avec une garde-robe renouvelée. Ensuite, commence graduellement à te procurer ce que tu désires.

Tu es sans doute en train de penser : *C'est bien trop beau pour être vrai, ça n'arrive qu'aux autres; c'est quasi impossible que ça m'arrive!* Vois-tu quelle cause tu viens de mettre en branle? Sois plus conscient de chacune de tes pensées et de tes paroles. Que penses-tu en lisant ces lignes? Y crois-tu? Es-tu prêt à vivre l'expérience ou bien en doutes-tu encore? Si tu continues à douter, rien ne changera dans ta vie pour le moment.

Si tu veux récolter plusieurs amis, être entouré et avoir une vie active, commence par entreprendre une action en ce sens. Trouve-toi des amis; approche les gens par toi-même, parle aux passants dans différents endroits, n'importe où. Fais-le à tous les jours. Tu mettras ainsi une nouvelle cause en mouvement plus rapidement. Sois assuré que personne n'ira te chercher chez-toi. C'est à toi de décider et de faire le premier pas.

En somme, visualise ce que tu veux avoir pour ensuite passer à l'action et tu finiras par récolter en conséquence. N'oublie pas de sentir le bonheur qui monte en toi à l'idée d'obtenir l'objet de ton désir lorsque tu le visualises. La récolte n'est pas toujours instantanée: c'est pourquoi la persévérance s'avère un attribut indispensable pour quiconque.

Cette grande loi de cause et effet existe pour chaque être humain. Elle s'occupe elle-même de faire récolter ce que l'on a semé. Cette loi agit ainsi dans tous les domaines de notre vie, dont celui des relations. Les autres sont avec nous comme nous le sommes avec eux. Alors, pourquoi chercher à se venger ou à punir quelqu'un? On s'en veut ou on en veut à l'autre, on arrête de se parler; on se boude, on s'emporte, on vit des colères, on dit des bêtises; on veut changer l'autre, lui montrer comment se comporter, etc. Agir ainsi équivaut à affirmer que : *Je suis DIEU et tu ne l'es pas; je vais te montrer à l'être!* Si tu es DIEU, l'autre l'est aussi. Si on t'a fait du mal, il n'en revient nullement à toi de punir le fautif. Personne n'a le droit d'agir de la sorte. **La loi de cause et effet s'occupera de l'autre personne SELON LES INTENTIONS qu'elle avait pour toi à ce moment-là.** Elle lui fera récolter ce qu'elle a semé... de là l'importance de se mêler de ses affaires et d'apprendre à accepter les gens tels qu'ils sont.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Dresse une liste de choses ou de situations que tu voudrais récolter, que ce soit pour demain, la semaine suivante ou même l'an prochain. Il n'y a rien de trop beau, de trop grand. Rappelle-toi que tu es sans limite, car tout ce qui existe sur Terre a été créé pour chacun d'entre nous.
- 2) Après avoir écrit ce que tu veux récolter, mets-toi à l'œuvre dès maintenant, pose des gestes en conséquence de ce que tu veux.
- 3) Pendant les trois prochains jours, deviens également plus conscient de tes paroles et

attitudes non bénéfiques qui pourraient t'empêcher ou retarder de récolter ce que tu veux. Transforme-les en pensées positives et constructives.

- 4) Lorsque tu seras seul avec tes pensées, répète l'affirmation suivante et ce, jusqu'à ce que tu te sentes prêt pour le prochain chapitre.

À PARTIR DE MAINTENANT, JE SÈME ET JE RÉCOLTE UNIQUEMENT CE QUI EST BÉNÉFIQUE POUR MOI, GRÂCE À MES PENSÉES, SENTIMENTS, PAROLES ET ACTIONS.

Chapitre 6

Couper les cordons/le pardon

Ce chapitre est considéré comme étant l'un des plus importants de ce livre, car il renferme des principes fondamentaux pour l'être humain. Il serait donc sage que tu y apportes une attention particulière. La compréhension avec le cœur de cette matière pourra transformer complètement ta vie.

Ce que j'entends par cordons, ce sont des liens invisibles formés depuis ta naissance. Ce sont des rancunes bien enfouies tout au fond de toi. Ces liens ont été créés par tes réactions envers quelqu'un qui représentait une autorité dans ta vie : père, mère, grand frère, grande sœur, grands-parents, oncle, tante, gardienne, voisin, éducateur, etc. La moindre chose que tu aies refusé d'accepter dans la façon *d'être* de ces gens a donné naissance à un lien invisible avec chacun d'eux. Qui, d'après toi, s'est montré très présent dans ta vie, de la naissance à sept ans, et qui a agi tel un parent ? Celui-ci aura forcément eu beaucoup d'influence dans ta vie.

De la naissance à sept ans, l'instinct de l'enfant se révèle plus fort que son intuition. Il ne raisonne pas. Il accepte les choses telles qu'elles lui sont présentées. Cependant, l'enfant prend plusieurs décisions en fonction de son plan de vie, pour la plupart inconscientes.

La première décision de ta vie fut de choisir tes parents. En les choisissant, tu consentais à les avoir comme modèles pour apprendre à aimer, ainsi que de les accepter tels qu'ils étaient. Or dès la naissance, tu aurais volontiers changé certains traits de leur caractère car une partie de leur façon d'être te dérangeait et te faisait réagir. Chaque attitude non acceptée a formé un lien. Ce lien invisible et omniprésent entre vous a occasionné une irritation intérieure. Ce lien est justement présent pour te faire signe que tu es devenu exactement ce que tu n'aimes pas chez tes parents. Voilà ce que tu devras apprendre d'eux. Ils sont dans ta vie pour t'aider à voir ce que tu n'acceptes pas encore de toi.

J'appelle ce lien un cordon car ce dernier emprisonne celui qui en veut à celui envers qui il réagit. Attachées ensemble, ces deux personnes sont autant prisonnières l'une que l'autre dans leur difficulté à exprimer l'amour véritable.

Toute attitude non acceptée qui crée ce cordon, continue par la suite à se répéter dans ta vie. Supposons que ton père ait été une personne renfermée; il n'exprimait jamais ses sentiments, se retirait dans son coin et préférait ne parler à personne. Les conversations étaient quasi inexistantes; il n'a jamais su te révéler son amour pour toi. Dans la mesure où tu n'as pas accepté cette attitude, tu as laissé la frustration s'emparer de toi. Regarde-toi

maintenant. Observe bien ta vie. Te dévoiles-tu aux gens? Dis-tu exactement ce que tu penses lorsque tu t'exprimes? Ou bien racontes-tu ce que l'entourage veut entendre? Tu vois, tu es devenu exactement comme ton père! Sa copie conforme, rajouteront certains et ce, même si les circonstances sont différentes.

Supposons maintenant que tu avais une mère qui se mêlait de tes affaires. Elle te limitait dans ton espace. Elle te surprotégeait et te disait sans cesse quoi faire et ne pas faire. C'était inacceptable selon toi et tu te sentais étouffé. Regarde comment tu agis maintenant. Fais-tu la même chose? Si tu doutes d'être ainsi, demande à des personnes proches – celles qui te connaissent bien – ce qu'elles perçoivent de toi. On ne pourra s'empêcher de te répondre que tu es le vrai portrait de ta mère.

Si tu refusais d'accepter l'autorité de ton père, tu l'as maintenant acquise. Elle fait désormais partie de ta personnalité. Tu l'exprimes peut-être différemment, mais elle est (ou demeure) bien présente.

Tu n'acceptais pas la soumission de l'un ou l'autre de tes parents? Regarde bien comment tu te comportes dans la vie. Accomplis-tu quelque chose toujours par choix ou parce qu'on t'y oblige?

Ta mère était-elle une maniaque de la propreté? Et toi, te laisses-tu déranger par le désordre ou la malpropreté ? C'est du pareil au même.

Suite à cette énumération, tu parviendras peut-être à trouver un trait de caractère que tu n'acceptais pas de ta mère mais dont on ne trouve aucune trace dans ton comportement actuel. *Pas du tout, c'en est d'ailleurs tout le contraire!*, t'empresserais-tu de répliquer. Je te répondrais que tu t'efforces tellement à agir à l'opposé, afin d'éviter de lui ressembler, que tu t'empêches d'être toi-même. As-tu réalisé la somme d'énergie que cela requiert à vivre à l'opposé de sa vraie nature? Tout ce que tu réussis à faire, c'est d'être en réaction à ce que tu n'as pas accepté. Dans ce cas, le lien – le cordon – sera beaucoup plus difficile à rompre car tu dois devenir conscient de ce lien avant de pouvoir le gérer.

Agir ainsi, c'est aller à l'encontre de la grande loi de l'amour. Tant et aussi longtemps que tu chercheras, consciemment ou non, à vouloir être quelqu'un d'autre pour fuir la ressemblance des gens qui t'ont influencé, tu n'atteindras jamais la paix intérieure. Tes buts personnels ne seront qu'un amas de projets confus et ta présence sur Terre se résumera en un simple égarement.

La situation la plus difficile à accepter est celle impliquant un abus quelconque, telle la violence physique ou psychologique. Si tu n'as pas accepté d'avoir été battu, par exemple, en pensant que l'on a agi injustement envers toi, ou que l'on t'ait fait violence, tu devras à tout prix rompre ce lien avant que le venin ne s'empare de toi. Tu n'as par contre peut-être encore jamais ressenti le besoin de t'exprimer violemment, soit physiquement, en pensée ou en paroles, mais en cherchant tout au fond de toi, il y a probablement une violence prête

à éclater, selon le moment où se présentera une opportunité. Puis un jour, elle te fera agir avec regrets et remords. Tu tentes peut-être de tout garder en toi. Ce combat intérieur s'éternisera et ne fera de toi qu'une victime. La seule façon d'en sortir vainqueur est de rompre ce lien de façon concrète.

Constate que tout ce qui n'a pas été accepté se répète continuellement dans ta vie. Ainsi, tu provoques la présence de gens (membres de la famille, partenaire, enfant, patron, amis, voisin, etc.) qui te dérangent constamment par leurs agissements ou leur attitude. Inévitablement, tu finis toujours par les attirer. Ils se présentent néanmoins dans ta vie pour attirer ton attention sur ce que tu n'as pas accepté de tes parents, et par conséquent ce que tu n'acceptes pas en toi. De plus, cela se reproduira jusqu'à ce que tu comprennes qu'il existe un lien quelque part qui n'a pas été rompu. Souviens-toi que tu attires tout ce qui t'arrive ainsi que toutes les personnes qui se trouvent sur ton chemin pour t'aider à devenir conscient de ce que tu acceptes ou non de toi.

Or, tu dois apprendre à aimer malgré l'indifférence, malgré la violence, malgré la surprotection et malgré l'injustice, la trahison et le rejet. Si dans ta jeunesse tu te sentais rejeté, que tu croyais qu'on se serait volontiers passé de toi, qu'on ne t'acceptait pas tel que tu étais, voire qu'on ne t'aimait pas, tu vivras alors du rejet toute ta vie. Tu te sentiras souvent rejeté par les gens autour de toi. C'est pourquoi tu dois couper tous les cordons afin de pouvoir progresser dans ton évolution.

Imaginons par exemple que tu sois un jeune parent; comment agis-tu, quelle attitude démontres-tu envers tes enfants? Il t'arrive certainement de les réprimander, de les reprendre, de leur donner des sanctions en ajoutant des commentaires quelque peu blessants, n'est-ce pas? Tout ça au nom de l'amour, me diras-tu. Tu les aimes, mais tu veux également leur faire comprendre ce qui est bon pour eux. Il est par ailleurs fréquent de voir les parents perdre patience. C'est parce qu'ils ne s'y prennent pas de la bonne façon. Ils n'aiment pas avec leur cœur, tout comme leurs parents qui n'ont pas eu l'opportunité d'apprendre à le faire. Cependant, il est important de ne pas te culpabiliser, car quelle que soit ta façon d'aimer, ton degré d'amour est tout aussi important. Deviens simplement conscient qu'aimer avec sa tête est plus souffrant qu'aimer avec son cœur. Le premier est basé sur la peur et n'apporte qu'émotions et déceptions tandis que le deuxième est libérateur et apporte à l'opposé la paix intérieure ainsi que l'harmonie avec notre entourage.

Pour parvenir à rompre ce lien avec tes parents et à enfin devenir toi-même, tu dois accepter que tes parents ou les gens qui les représentaient ont fait de leur mieux et ce, au meilleur de leurs connaissances. Ils t'ont aimé du mieux qu'ils savaient à ce moment-là. En effet, ils ne pouvaient t'en donner davantage car c'est la seule forme d'amour qui leur avait été enseignée. Ils agissaient de cette façon en croyant eux aussi que c'était pour ton bien.

L'indifférence exprimée par certains parents peut d'ailleurs se révéler un synonyme de confiance, le réalises-tu? On fait tellement confiance à son enfant qu'on le laisse libre de faire ses choix et de vivre sa vie. L'enfant peut croire que c'est de l'indifférence, alors que

ça s'avère une grande preuve d'amour. Alors, pourquoi devrait-on croire qu'obligatoirement on nous délaisse? Regardons de plus près notre interprétation des faits; elle est souvent fausse, étant influencée par nos blessures.

Les parents dits « critiqueurs » sont en général ceux qui voient trop grand pour leur enfant. Selon leur perception, leur enfant devrait les dépasser, leur être supérieur quant à la réussite de leur vie. Ils ne peuvent donc tolérer le voir accomplir quelque chose à moitié. Ils espèrent trop, vivent beaucoup d'attentes. Ce genre de parent souhaite la plupart du temps manifester ses rêves laissés en plan à travers son ou ses enfants. Il y a malgré tout de l'amour derrière chaque critique, puisqu'ils considèrent leur enfant comme étant capable d'accomplir de grandes choses.

Nombreux sont les parents qui feront tout pour éviter que leurs enfants ne subissent le même sort qu'eux. Un homme soumis, plutôt faible devant l'adversité pourra utiliser de la violence envers ses enfants afin qu'ils deviennent forts et insensibles, comme il souhaiterait l'être. Il réagit ainsi par amour, n'est-ce pas? Il utilise la violence contre ses enfants, simplement parce qu'il ne s'aime pas et rejette sa propre vie, sa vie de résigné. La mère super exigeante et contrôlante envers sa fille illustre bien la même situation. Elle exigera la réussite totale dans tout ce qu'entreprendra cette dernière, afin de lui assurer une vie meilleure que la sienne.

Le vœu le plus cher de la plupart des parents est que leur enfant possède plus qu'eux ou devienne mieux équipé pour affronter la vie. De là naissent les grandes attentes irréalistes. Toute protection démesurée ou sévérité excessive est une manifestation d'un grand amour possessif. Plus on craint, plus on aime avec sa tête.

Souviens-toi de la définition de l'amour : **AIMER, c'est ACCEPTER ce qui est, même si tu ne comprends pas et même si tu n'es pas d'accord.** Il n'y a pas un enfant qui soit complètement en accord avec la notion d'amour de ses parents, parce que chaque personne est unique. En réalité, tout enfant aurait préféré être aimé autrement, quel que soit son niveau social. Il aurait aimé que ce soit avec plus ou moins d'affection ou plus ou moins d'attention, etc. Néanmoins, on ne peut changer personne. Chaque parent a sa façon d'être. Ils sont ce qu'ils sont, selon ce qu'ils ont appris et selon le plan de vie du parent et de l'enfant.

Toi, tu as maintenant l'opportunité d'apprendre qu'il existe une forme d'amour nettement plus élevée que l'amour possessif. L'être humain a ignoré pendant des années l'existence de son potentiel intérieur. Son amour ne dépendait que des gens autour de lui. Alors, comment aurait-il pu enseigner ce qu'il ne connaissait pas?

Si tu fais le bilan de tout ce que tu aurais aimé changer chez tes parents, si tu te souviens de tous les désaccords et les reproches encaissés te faisant vivre de la rancune voire de la haine, tu constateras qu'au fil des années, ton cordon a pris des proportions démesurées. Au fur et à mesure que tu constateras l'amour qui motivait chaque geste,

chaque parole, tu couperas peu à peu ce cordon, jusqu'au jour où tu déborderas d'amour pour eux. Pour y arriver, tu dois en premier lieu accepter les moyens utilisés par tes parents, même si tu n'es pas d'accord avec leur attitude et leurs comportements. Tu les percevras différemment – avec tes yeux d'amour – et tu réaliseras combien ils t'aimaient, et surtout à quel point ils ne s'aimaient pas eux-mêmes, étant incapables de se voir à travers toi.

Chaque rancune que tu gardes en toi contre les gens qui t'ont blessé ou marqué par leur influence, s'imprime et forme un lien qui t'emprisonne. C'est une des causes probables de l'insatisfaction que tu ressens intérieurement. Maintenant que tu sais qu'il existe autre chose de tellement plus extraordinaire que ce que tu vis en ce moment, face à ces gens, ne crois-tu pas qu'en te libérant tu permettrais à ton cœur de s'ouvrir davantage et à ton âme de grandir ?

Pour rompre ce lien, il ne s'agit pas nécessairement de comprendre le parent: ça, c'est travailler avec sa tête. Il suffit de vivre le sentiment d'amour que cette personne éprouvait pour toi à ce moment-là et qui s'exprimait par des attentes irréalistes. C'est à l'intérieur de toi que se dissimule ce sentiment et non dans ta tête. Mets ce raisonnement de côté et sers-toi de ton cœur. Tu dois aller au-delà du raisonnement suivant : *C'est vrai, leur vie n'était pas facile. Leur famille était nombreuse. Ils étaient pauvres. Ils vivaient des choses difficiles.* Les gens aiment utiliser leur tête, ce qui en fait les rassure tellement, qu'ils en oublient leur cœur. Lorsque tu accepteras vraiment combien tes parents t'ont aimé (même si ce n'était qu'avec leur tête), tu ressentiras de plus en plus de compassion et un grand élan d'amour pour eux.

Il se peut aussi que tu aies conservé des liens – cordons – avec certains de tes professeurs. Peut-être es-tu devenu exactement comme l'un d'eux? Examine ce qui a pu te déranger, te faire vivre des émotions, de la colère. Ensuite, vérifie à quel point cette rancune affecte ta vie professionnelle. En effet, les liens formés durant l'éducation scolaire affectent les relations en lien avec la vie professionnelle tandis que les liens formés dans la vie familiale affectent plus tard les relations intimes, amicales et sociales.

Depuis ta jeunesse, tu as été si souvent en réaction avec ces gens et tellement préoccupé par la crainte de leur ressembler, que tu as négligé de demeurer toi-même. Cet être extraordinaire qui existe en toi est là, mais souffre pourtant de ne pas être découvert et reconnu. N'entends-tu pas les appels de ton âme? Tu es le seul qui puisse la libérer de ses chaînes, de son isolement. Elle a besoin d'évoluer, de respirer et d'avoir son espace, tout autant que ce qui existe.

Si tu continues de garder rancune contre tes parents ou contre une autre personne, c'est que ton ego te domine. Tu refuses d'accepter, croyant que tout est injuste et insensé. Cette rancune peut devenir de la haine, ce qui signifie que le cordon vous reliant devient de plus en plus volumineux. Mais vois-tu, le prix à payer sera très élevé car tu continues en effet de t'attirer les mêmes situations. Ça te coûte très cher dans tes relations, dans la

façon de recevoir l'amour, dans ton bonheur ainsi qu'aux plans de ton énergie et de ta santé. Ton corps, par le biais de ta superconscience ne cessera de t'envoyer des signaux à l'effet que tes actions et tes attitudes enfrennent pour le moment les lois de l'amour. Tu ne peux définitivement pas y échapper ou toujours t'en sauver.

Si tu es l'aîné de la famille, tu auras fort probablement plus de cordons avec tes parents que les autres enfants. C'est souvent celui qui aura eu le moins d'espace, dans le sens de le laisser être, car on le voulait parfait pour qu'il puisse être un bon exemple pour les futurs frères ou sœurs à venir. On a donc dû être généralement plus exigeant envers lui. Si l'un ou l'autre des parents avait préféré un garçon plutôt qu'une fille, ou vice versa, ça indique que l'un ou l'autre croit qu'il n'a pas réussi sa vie en tant qu'individu. En l'occurrence, il se pourrait que tu ressenties un sentiment de rejet, mais sache que ce n'est pas par manque d'amour: c'est ton parent qui n'aime pas sa propre vie.

Sois fort et courageux. Regarde une situation à la fois, une journée à la fois et, progressivement, tu finiras par couper tous les cordons qui t'étouffent, voire t'en libérer une fois pour toutes.

Un cordon auquel on se trouve fréquemment confronté est celui concernant l'attitude face à l'argent. Pourquoi? Parce que pour les générations précédentes, l'argent prenait une très grande place, dans le sens qu'il fallait absolument économiser. Leur bonheur dépendait en grande partie de leurs biens matériels car l'argent était synonyme de sécurité. Nos parents ont donc voulu nous inculquer cette valeur, nous apprendre à faire de l'argent, et à l'économiser, croyant que ça nous rendrait heureux et collaborerait à notre sécurité. Telle a été leur notion d'amour. Si tu es porté à tout mettre ton argent dans des fonds de placement ou à tout dépenser, tu es probablement en réaction face à l'attitude de tes parents car tu n'as pas découvert l'équilibre.

Tu vois, quelle que soit la situation, il y a toujours possibilité de voir qu'au fond, tes parents t'aimaient. Selon les grandes lois naturelles, il est impossible pour des parents de ne pas aimer leurs enfants, tout comme il est impossible pour les enfants de ne pas aimer leurs parents. Cet amour est d'une importance capitale pour tout un chacun. Le grand problème est que la plupart des gens ne savent pas comment exprimer cet amour. Il y a certaines personnes qui vont jusqu'à affirmer qu'elles haïssent leurs parents ou qu'ils leur sont indifférents; alors qu'en réalité c'est leur souffrance qui a fini par atteindre un degré très élevé. Souviens-toi que la haine est synonyme d'un grand amour déçu.

La seule solution pour couper tout cordon, quel qu'il soit, afin de nous libérer de nos rancunes et de notre haine, est le PARDON véritable.

Celui-ci ne peut s'effectuer, qu'à la condition d'être avant tout capable de reconnaître notre responsabilité.

Reconnaître (prendre) ta responsabilité signifie accepter que tout ce qui arrive dans ta

vie est ta création - le fruit de ton DIEU intérieur - lequel met en mouvement des situations pour que tu puisses devenir conscient des aspects de toi que tu n'as pas encore acceptés. Plus la souffrance est grande, plus c'est un signal que ton âme souffre et qu'il est devenu très urgent que tu voies cet aspect de toi pour enfin l'accepter.

Je te rappelle que l'amour véritable se manifeste quand on accepte une attitude quelconque, même si on n'est pas d'accord. C'est toujours le seul moyen pour parvenir à s'aimer et à aimer les autres tels qu'ils sont. C'est se donner le droit d'être humain mais également donner le droit aux autres de l'être. Ainsi, tu pourras accepter d'avoir été ce que tu as jugé de l'autre.

Le fait de prendre ta responsabilité va t'aider à ressentir de la compassion pour l'autre, contribuant ainsi à te réconcilier. Progressivement, tu deviendras conscient que la personne que tu as jugée et condamnée t'a également jugé pour la même chose, même si tu n'es pas conscient de lui avoir causé du tort.

Par la suite, il te reste à te donner le droit d'en avoir voulu à cette personne, en constatant que c'est une réaction normale et humaine pour quiconque éprouve une grande souffrance. La dernière étape consiste à t'accepter, t'accueillir dans le fait que ton attitude ait contribué à faire souffrir l'autre. **Voilà le vrai pardon de soi.**

Lorsque tu liras le chapitre sur « Comment exprimer ses émotions », tu pourras faire suite au travail intérieur que ce présent chapitre sur le pardon te suggère de faire.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Pense à trois personnes à qui tu en veux, pour quelque raison que ce soit.
- 2) Note de quoi tu les juges d'être.
- 3) Vérifie dans quelles circonstances ces trois personnes ont pu te juger, d'être en fait ce que tu les juges d'avoir été.
- 4) Prends le temps nécessaire pour accepter d'avoir attiré ces personnes et ces situations, afin de devenir conscient d'un aspect de toi que tu n'acceptais pas.
- 5) Accepte d'être humain, tout comme ces trois personnes, avec vos peurs et vos souffrances communes.
- 6) Visualise qu'un jour tu seras en mesure de faire la paix avec ces gens, en exprimant tout ce que tu as appris sur toi. Tu dois recouvrer le désir sincère d'y parvenir avant que cela puisse se manifester.
- 7) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

**J'AI DE LA COMPASSION POUR TOUS CEUX QUE J'AI JUGÉS. JE ME PARDONNE
ET JE ME LIBÈRE DES LIENS QUI M'EMPÊCHENT D'ÊTRE EN HARMONIE.
J'AIME DE PLUS EN PLUS AVEC MON CŒUR.**

Chapitre 7

La foi/la prière

Qu'est-ce que la foi? Nombreuses sont les personnes qui confondent *foi* et *croyance*. Croire signifie *tenir pour vrai*. Si tu penses détenir la vérité, vis cette vérité si elle t'est bénéfique et répands-la. Que celui qui l'accepte, l'adopte et que celui qui la refuse, l'ignore. Chacun possède ses propres vérités et croyances. Rappelle-toi cependant que les vérités et croyances de chacun peuvent changer à tout moment. Puisque nous évoluons, il serait à tout le moins illogique de croire à la même chose toute sa vie. Nous devons croire à quelque chose parce que c'est pertinent, bénéfique pour soi, et non parce qu'une autre personne y croit, même si c'est ton parent ou quelqu'un de très influent.

La foi, par contre, c'est autre chose. En réalité, c'est un principe fondamental beaucoup plus profond, une force en soi, une puissance directement liée à notre âme et à notre DIEU intérieur. Les Écritures la définissent comme « l'assurance des choses que l'on espère et l'évidence des choses que l'on ne voit pas ». Quand tu es motivé par la foi, tu as la certitude d'obtenir ce que tu désires. C'est ce qui distingue la foi de la croyance.

Un grand homme qui s'appelait JÉSUS est venu sur Terre pour enseigner l'AMOUR et la FOI. Il serait grand temps de mettre en pratique son enseignement. De fait, quelque deux milles ans ont dû s'écouler avant que les gens commencent à saisir son message et à sentir sa puissance.

Avoir la foi, c'est croire avec une confiance inébranlable en la présence de DIEU en soi.

On nous a enseigné à prier en disant : *Mon Dieu, aide-moi*. En le formulant ainsi, on doit devenir plus conscient qu'on s'adresse au DIEU à l'intérieur de soi. Si tu penses à DIEU comme à une entité éloignée qui doit s'occuper de la Terre entière, il te sera plus difficile de croire que tes prières seront un jour exaucées. Avec sept milliards de personnes à s'occuper sur la planète, aura-t-IL vraiment du temps pour toi? Il est primordial que tu reconnaisse l'existence de ton propre DIEU intérieur, c'est-à-dire DIEU LE PÈRE, celui qui vit dans ton cœur et dans celui de tous ceux qui t'entourent. Alors quand tu te perçois comme une manifestation vivante de DIEU et que tu crois à cette grande puissance à l'intérieur de toi, tu peux manifester tout ce que tu désires. Telle est la foi.

Il y a une histoire que j'aime beaucoup et qui décrit bien ce qu'est la foi. Un petit village subissait une grave sécheresse et les fermiers s'inquiétaient pour leurs récoltes. Après l'office du dimanche, ils ont demandé conseil au curé: *Il faut faire quelque chose, ça ne va pas. Il n'a pas plu depuis un bon mois. On est en train de perdre nos récoltes. Que peut-*

on faire? Le curé répondit : Vous n'avez qu'à prier avec foi. N'oubliez pas qu'une prière sans foi n'est pas vraiment une prière.

Les fermiers se sont réunis plusieurs fois par jour pour prier et demander la venue de la pluie. Le dimanche suivant, ils s'en retournèrent voir le curé. *Monsieur le curé, ça n'a pas fonctionné. Nous nous sommes rassemblés chaque jour, nous avons beaucoup prié et pourtant, il n'y a toujours pas de pluie.* Le curé répliqua alors: *Avez-vous vraiment prié avec foi?* Tous répondirent dans l'affirmative. Et le curé de rajouter: *Moi, je sais que vous n'avez pas vraiment prié avec foi, car aucun d'entre vous n'a apporté son parapluie.* Cette histoire illustre bien ce que signifie prier avec foi et agir dans la foi.

Quand tu as la foi, tu es convaincu d'obtenir ce que tu désires. Tu fais souvent des exercices de foi sans en être conscient. Par exemple, quand tu appuies sur le commutateur pour allumer une lumière, c'en est un. À l'évidence, tu sais pertinemment que la lumière va jaillir. Tu vois? Les actes de foi ne sont pas nécessairement liés à quelque chose de religieux ou de surnaturel. On peut donc s'en servir pour de multiples situations dans notre vie.

Quand tu commandes une nouvelle voiture au garage, tu choisis le modèle, la couleur, les accessoires et tu signes ton contrat avec le concessionnaire. Puis ce dernier rajoute : *Ne vous inquiétez pas, dans six semaines votre auto sera là. Je communiquerai avec vous dès que nous la recevrons.* Voilà un autre acte de foi. Dans les six semaines qui suivent, tu auras la certitude que ton auto te sera livrée telle que tu l'as demandée. Pendant cette période, tu es porté à remarquer davantage les autos identiques à la tienne. Il t'arrive de dire : *Cette auto est identique à la mienne.* Tu peux déjà te visualiser assis derrière le volant. Après le laps de temps convenu, le concessionnaire t'appelle afin que tu puisses prendre possession de ta voiture. Tu as fait un acte de foi, n'est-ce pas? De fait, tu n'as même pas pensé à ce que ton auto ne soit pas arrivée. Tu ne passais pas ton temps non plus à appeler le concessionnaire pour t'assurer qu'il ne t'avait pas oublié. Quand il y a la foi, il n'y a aucun doute. Tu es dans la certitude.

Tu peux faire arriver tout ce que tu désires de la même façon : tu demandes une seule fois, en étant convaincu que le résultat est déjà là. Lorsque tu demandes la même chose plus d'une fois, c'est que tu doutes de l'obtenir. Cette grande puissance à l'intérieur de toi peut te faire arriver tout ce que tu désires. Tu n'as qu'à lui accorder le temps nécessaire pour manifester l'objet de ta demande.

Si tu formules une affirmation générale sans y mettre d'énergie, tu pries. Si en plus tu la visualises, tu crois et tu sens que c'est pour toi, tu pries avec foi. Imagine le résultat que tu recherches, vois en images ce que tu désires et tu l'obtiendras.

JÉSUS l'a bien évoqué dans l'Évangile selon Saint-Marc : ***Tout ce que vous demanderez en priant avec foi, croyez que vous l'avez reçu et vous le verrez***

s'accomplir. Il faut voir ses désirs déjà accomplis. Tout est possible à celui qui croit : la foi peut déplacer des montagnes.

Ton DIEU intérieur est relié à cette grande puissance universelle qui s'occupe de tout ce qui existe sur Terre, sur toutes les planètes, dans tout le cosmos. Regarde un peu autour de toi. Tu ne peux que développer ta foi en observant cette belle harmonie dans la nature intouchée par l'Homme. Tu t'émerveilles devant la beauté du soleil couchant, l'immensité de l'océan, la paix du ciel étoilé. L'univers est en harmonie la plus totale. Le soleil se lève tous les jours, la lune est au rendez-vous tous les soirs, les planètes évoluent dans l'espace, les marées montent et redescendent. Un grand plan divin règle toute cette harmonie. Pourquoi n'en ferais-tu pas partie?

Tout est déjà là, bien en place : voilà notre héritage divin! Tu n'as qu'à demander! DIEU t'a donné le libre-arbitre, c'est-à-dire qu'il te laisse mener ta vie comme tu l'entends. Tu as le droit de demander tout ce que tu désires dans la vie, sauf ce qui appartient à autrui. Dans pareil cas, demande plutôt quelque chose de semblable ou de mieux pour toi. L'Univers se montre assez prospère et généreux pour combler les besoins précis de tout un chacun.

Ce grand principe s'applique à tout ce qui existe. Nous sommes des milliards à bénéficier du soleil, de l'air ou de l'électricité et il y en a amplement pour tous. Pourquoi les belles richesses de la Terre, tissus, bijoux et jolies maisons ou les qualités admirables de l'être humain telles que la patience, la beauté intérieure, la santé et l'amour n'existeraient que pour une poignée de gens? Tout ce qui existe dans l'« avoir » ou l'« être » appartient à tous. Tu n'as qu'à réclamer ces belles choses. Ne crains rien toutefois, tu n'enlèves rien aux autres car tu ne fais que t'approprier ce à quoi tu as droit. L'héritage divin est universel.

La seule différence entre toi et une autre personne, entre les belles choses qu'elle fait ou possède et ce que tu juges impossible à réaliser, c'est ton niveau de foi. En somme, tu n'as qu'à décider : *Oui, je le veux et oui, je le peux, j'ai tout à l'intérieur de moi pour réussir. Je peux y arriver.* Cette certitude doit s'appliquer uniquement à tout ce qui est bénéfique ou intelligent pour toi. C'est pourquoi il ne t'arrive pas toujours ce que tu veux, même si tu crois avoir fait des actes de foi.

La foi ne provient pas de la tête. Elle provient de ta superconscience, celle dont j'ai parlé à maintes reprises et qui te relie à cette grande puissance : DIEU. Tu peux imaginer DIEU comme un grand soleil, une énergie qui bouge, qui vibre. La foi représente le rayon de soleil qui t'unit à LUI.

Contrairement au raisonnement, la foi accepte sans avoir à demander comment ni pourquoi. Quand on a la foi, on détient la certitude que ce que l'on désire est déjà là et que l'on peut se faire arriver plein de choses qui nous sont bénéfiques. Toutes les créations, toutes les grandes œuvres ont été engendrées grâce à la foi. Celui qui exige de voir avant de croire n'a pas la foi. Si l'humanité devait penser de cette façon, peu de choses

existeraient sur la Terre.

Chaque fois que tu declares *Quand j'aurai ceci ou cela, je serai heureux, je pourrai agir*, cela dénote un manque de foi. Pour t'assurer de demander ce dont tu as besoin, l'« être » doit passer devant l'« avoir ». Tu décides de ce qui te rendrait heureux (être), tu agis en conséquence et tu attends de le voir se manifester (avoir).

Si le fait de partir en vacances avec ta famille te rendrait heureux, par exemple, l'acte de foi consisterait à faire des réservations et ce, même si tu n'es pas certain de disposer de tout l'argent nécessaire. Dès que ta décision est prise et que tu remets un acompte pour réserver l'endroit désiré, tu as enclenché le pas vers tes vacances. C'est un acte de foi. Plus tu es en mesure de déjà te visualiser en vacances, et plus ta foi est grande.

Tu penses peut-être que c'est normal de croire qu'à ton réveil, le soleil se lèvera ou encore qu'en semant des haricots, tu récolteras des haricots. En fait, en croyant que ce sont des événements naturels, tu peux également te faire arriver ce que tu désires dans la vie de façon tout aussi naturelle. Tu possèdes la même puissance que DIEU, puisque tu es l'une de ses manifestations. Si DIEU peut faire lever le soleil tous les jours ou faire pousser une semence, tu peux toi aussi te créer une vie remplie de merveilles.

DIEU est une grande puissance universelle qu'il me plaît de comparer à des ondes ou à l'électricité. On ne les voit pas, on ne sait pas d'où elles viennent, pourtant on sait qu'elles existent. S'il fait noir quand tu entres dans une pièce, est-ce à dire qu'il n'y a pas d'électricité? Non, c'est tout simplement que tu as oublié d'appuyer sur le commutateur. Chaque acte de foi que tu poses correspond au geste d'appuyer sur le commutateur pour obtenir la lumière désirée. Chaque acte de foi posé représente une lumière de plus. En augmentant tes actions, la lumière s'intensifie, tout devient de plus en plus clair, de plus en plus facile, de plus en plus réel.

C'est simple, n'est-ce pas? En appuyant sur un bouton, tu obtiens la lumière. Est-ce que cette lumière vient de toi? Non, bien sûr; elle provient d'on ne sait où. Elle est branchée à quelque part. C'est la même chose dans ta vie: chaque fois que tu utilises ta foi, c'est DIEU qui se sert d'un canal pour créer. Tous les humains détiennent la même possibilité. En acceptant le DIEU en toi, tu acceptes qu'IL se serve de toi pour se manifester. Cependant, si tu utilises cette grande force pour nuire à quelqu'un, tu devras en payer le prix, tout comme si tu utilisais l'électricité ou le feu pour détruire. DIEU nous laisse le libre-arbitre d'utiliser sa puissance de façon bénéfique ou non car nous devons toujours assumer les conséquences de nos actes, c'est-à-dire récolter ce que nous semons.

Tout ce qui existe dans le monde visible a d'abord pris naissance dans le monde invisible. Que ce soit un grand hôtel, un avion ou les vêtements que tu portes, tout a pris forme dans la pensée de quelqu'un avant de devenir réalité, de se concrétiser. La force de l'humain est d'utiliser la grande puissance universelle pour créer harmonieusement ce qui existe déjà dans le vaste réservoir de l'Univers.

Il est donc impossible de penser à quelque chose qui n'existe pas, car la pensée est reliée à la grande pensée universelle, au même titre que d'autres cellules du corps humain sont reliées entre elles. Si tu fermes les yeux et que tu imagines une belle plage, elle existe déjà ou elle pourrait exister un jour sur la planète si tu le veux vraiment. On ne peut pas imaginer dans le monde invisible ce qui n'est déjà là ou ce qui ne peut se réaliser dans le monde visible. Il s'agit maintenant pour toi de l'attirer grâce à l'énergie de tes pensées et de tes actions. Toute pensée prend forme dans le monde invisible : plus tu y penses, plus tu y mets de l'énergie au niveau du senti, plus tu l'alimentes et plus elle arrivera à se concrétiser dans l'univers matériel et visible.

À force de nourrir ce que tu as créé en pensée, tu rencontreras les bonnes personnes, tu choisiras l'action nécessaire à poser, tu trouveras le bon endroit pour matérialiser l'objet de cette pensée. Tu vois, s'il s'est produit des choses, des situations qui n'étaient pas bénéfiques pour toi par le passé, c'est que tu les avais créées précédemment dans le monde invisible. Utilise maintenant ta foi pour susciter des choses bénéfiques : l'Univers en renferme de larges réserves et elles sont suffisantes pour chacun de nous. Il n'en tient qu'à toi d'aller quérir ta part.

Imagine qu'il y ait dans ton pays des réserves incroyables de blé, voire illimitées. De fait, que les gens se déplacent ou non pour aller réclamer leur part ne change en rien la quantité disponible. Dès que tu crées un désir, tu crées en même temps tout ce qu'il faut pour le matérialiser. Tu as ce potentiel. Tu n'as qu'à puiser dans la grande réserve!

Ne perds pas un instant et commence dès maintenant à utiliser cette grande puissance qui se trouve en toi : développe davantage ta foi. Si tu commences à créer des choses agréables, ta vie prendra un autre tournant. Tu seras plus heureux et en mesure de partager ton bonheur avec les autres. Par contre, si ton cœur est rempli de doutes, de peurs et d'inquiétudes, les autres le ressentiront et il te sera impossible de leur procurer du bonheur. **On ne peut donner ce que l'on n'a pas.** Crée tous les scénarios de ta vie sans tarder. Commence à penser à toi et à te faire arriver de belles choses. Par conséquent, tu les sèmeras autour de toi.

Lorsque tu décides de partir en voyage et que tu as tout planifié, aucun doute ne se manifeste du fait que tout se passera bien, n'est-ce pas? Que tu choisisses une auto, un train ou un avion comme moyen de transport, tu te laisses guider. Tu sais que l'auto roulera bien, que le train ou l'avion connaît son itinéraire et parviendra à destination. Tu vis le bonheur et la paix intérieure car tu te laisses guider. Laisse-toi aller, lâche prise, abandonne-toi entièrement. Sois convaincu que tu possèdes en toi tout ce dont tu as besoin pour te créer une belle vie. En demandant, tu recevras.

Lorsque tu auras développé la foi en toi, sois assuré qu'elle déteindra sur tes rapports avec les autres. Ce sera merveilleux. Tu ne te laisseras plus influencer par les gens qui n'aiment pas leur vie, ceux qui sont souvent négatifs ou pessimistes. Tu réaliseras enfin que tout se passe à l'intérieur de toi. Tous ceux qui possèdent la foi traversent plus facilement

les épreuves, les moments difficiles.

JÉSUS nous a décrit la foi en ces termes : *Ne soyez point inquiets pour votre vie, ne vous préoccupez pas de trouver à manger ni à boire ni à vous vêtir. La vie n'est-elle pas plus importante que la nourriture, et le corps plus que le vêtement? Regardez les oiseaux : ils ne sèment ni ne moissonnent, n'ont ni cellier ni grenier et cependant, le Père Céleste les nourrit. Ne valez-vous pas au moins autant qu'eux? Qui d'entre vous, en s'inquiétant ainsi, peut ajouter à sa taille la hauteur d'une coudée? Pourquoi vous tourmenter au sujet de vos vêtements? Regardez les lys des champs comme ils croissent. Ils ne travaillent ni ne filent; cependant, même Salomon dans toute sa gloire n'a jamais été aussi richement vêtu. Si Dieu a soin d'une fleur des champs que l'on coupera demain, combien aura-t-il soin de vous vêtir, hommes de si peu de foi. Ne vous demandez plus « Que mangerons-nous, que boirons-nous et avec quoi nous habillerons-nous? » Seuls les païens s'en préoccupent. Votre Père Céleste connaît vos besoins. Recherchez le Royaume de Dieu et Sa Justice, et le reste vous sera donné par surcroît. Ne vous inquiétez pas du lendemain, car demain prendra soin de ces choses par lui-même. À chaque jour suffit sa peine.*

Ces paroles de Jésus nous invitent à vivre le moment présent. Rien ne sert de s'inquiéter en vue du lendemain. En acceptant que tu possèdes en toi la puissance de t'attirer tout ce dont tu as besoin, au fur et à mesure que tes besoins se pointent, il n'y a aucune raison pour qu'il n'en soit pas ainsi pour toujours.

Es-tu du genre à t'inquiéter pour tes vieux jours et croire que tu doives amasser une fortune ou souscrire à une foule d'assurances? T'empêches-tu d'écouter tes besoins du moment pour en avoir plus pour tes vieux jours ? Si tu agis de la sorte, tu crois que tu détiens assez de puissance en ce moment pour te faire arriver de l'argent, mais que tu seras sans ressource à 60, 65 ou 70 ans. Tu acceptes d'avoir DIEU en toi, mais tu crois que cet état est temporaire, qu'il n'est pas permanent. Crois plutôt qu'en prenant de l'âge, ta sagesse et ton expérience te permettront d'obtenir encore plus facilement tout ce dont tu désires pour combler tes besoins. Pourquoi amasser à l'excès? Ce qui importe, c'est d'avoir maintenant tout ce dont tu as besoin. Si tu choisis d'économiser, fais-le par amour et non par peur, seulement pour le plaisir d'avoir une réserve pour profiter des opportunités qui passent.

Sourire à la vie, être entouré de beauté et répondre à tes besoins aujourd'hui, voilà ce qui importe. En rendant grâce pour ce que tu reçois chaque jour, en vivant une journée à la fois, tu continueras de te procurer tout ce qu'il te faut. Demain dépend d'aujourd'hui. Si tu t'inquiètes pour demain, tu t'attireras ce que tu imagines de désagréable. C'est cela l'ultime pouvoir de créer. Si tu te nourris exclusivement de pensées agréables, ta vie va prendre un tournant favorable.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Fais un acte de foi, quel qu'il soit. Choisis quelque chose que tu as toujours désiré obtenir, qui te rendrait heureux, et décide de croire avec ferveur que tu as toute la puissance requise pour le faire arriver.
- 2) Mets ta pensée en action dès maintenant. Agis sans tarder. Planifie au moins trois actions pour les semaines à venir.
- 3) Sois assuré du fait que ton désir t'aide à ÊTRE mieux. Celui-ci doit toujours précéder l'AVOIR et le FAIRE. Si tu penses : « *Si j'avais assez d'argent ou si je pouvais gagner à la loterie, j'achèterais la maison de mes rêves et je serais enfin heureux* », tu vas tout à fait à l'encontre des lois naturelles.
- 4) Deviens conscient de ce que tu veux être, en sachant que ton désir t'aidera à atteindre tes buts. En contrepartie, chaque action doit renfermer l'intention sincère de ce que tu veux être et non le moyen que tu utilises pour y parvenir.
- 5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible, jusqu'à ce que tu te retrouves au chapitre suivant :

JE SAIS QUE JE POSSÈDE UNE GRANDE RICHESSE DIVINE EN MOI ET J'Y PUISE TOUT CE DONT J'AI BESOIN EN TOUT TEMPS ET EN TOUT LIEU.

Chapitre 8

L'énergie

Crois-tu détenir un bon niveau d'énergie? En voudrais-tu davantage? Un spécialiste de la Californie ayant effectué de longues recherches à ce sujet, a affirmé que le corps humain possède suffisamment d'énergie pour maintenir éclairée une ville telle que New York, pendant tout un mois. Impressionnant, n'est-ce pas?

Tu seras sans doute d'accord avec moi quand je dis que la motivation et la satisfaction de faire ce qu'on aime engendrent automatiquement une hausse d'énergie en soi. Cette énergie favorise la réalisation et l'accomplissement de tout projet.

Prenons l'exemple d'une jeune femme qui revient à la maison à la suite de sa journée de travail. Elle est épuisée, vidée d'énergie. Elle n'a même pas la force de se préparer à dîner. Elle s'apprête à se reposer, lorsque le téléphone sonne. Un ami pour qui elle a beaucoup d'estime lui annonce qu'il sera chez elle dans une demi-heure. Il n'est pas difficile d'imaginer la jeune femme s'empressant d'effectuer mille et une tâches à la fois pour remettre de l'ordre dans l'appartement, pour ensuite courir chercher une bonne bouteille de vin au détaillant du coin. Par la suite, la sonnerie retentit à l'heure prévue. La jeune femme se montre dans une forme incroyable, prête à recevoir cet ami et tout se révèle miraculeusement impeccable. D'où provient cette énergie d'après toi? Selon toute probabilité, c'est la motivation qui en est la source.

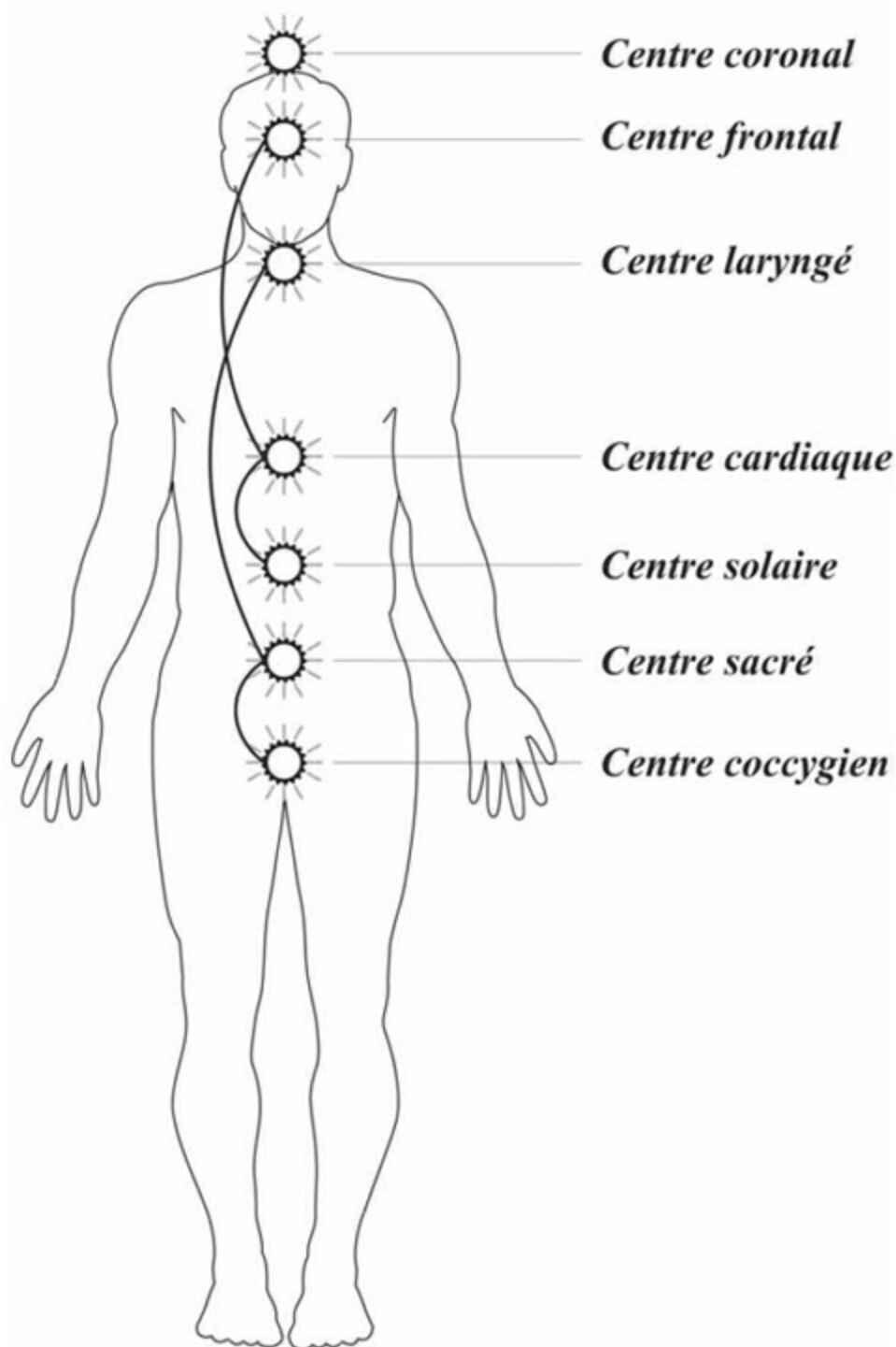
Le manque d'énergie est un signal de ta superconscience, par l'intermédiaire de ton corps, qui t'avertit qu'en ce moment tu agis, penses et vis d'une façon qui ne t'est pas bénéfique, et que par conséquent tu manques de vie, d'intérêt et de motivation. Utiliser son énergie d'une façon inadéquate provoque aussi un manque de vitalité.

T'es-tu déjà questionné à savoir d'où provient toute cette énergie dont nous avons tant besoin tout au long de notre vie? Nous ne sommes nullement branchés à un courant électrique, comme un robot par exemple. Voilà un autre phénomène miraculeux. L'énergie divine est omniprésente et notre corps y est constamment branché, grâce à l'énergie solaire et l'énergie terrestre. D'ailleurs tout ce qui existe sur Terre demeure vivant grâce à cette énergie. On peut tous la percevoir par l'émanation blanche qui entoure les humains, les animaux, les plantes et les minéraux.

Notre corps énergétique – ou vital – est formé de milliers de petites lignes entourant le corps physique. À sept endroits précis sur le corps, vingt et une de ces petites lignes se croisent pour former un centre d'énergie, faisant en sorte que l'énergie y est beaucoup plus concentrée. En sanscrit, on appelle ces centres d'énergie les *chakras* du corps humain. Ils sont situés à partir de la base de la colonne vertébrale jusqu'au-dessus de la tête.

Le schéma ci-contre démontre bien la localisation des différents centres d'énergie. Je vais expliquer chacun de ces centres pour que tu puisses mieux comprendre ce qui se passe quand tu utilises l'énergie d'une façon bénéfique et parfois non bénéfique. Lorsque tu l'utilises d'une façon intelligente, c'est-à-dire pour répondre à ton plan de vie qui est de vivre dans l'amour et selon tes besoins, l'énergie circule très bien de haut en bas et de bas en haut. C'est ce qui explique pourquoi tu ressens autant d'énergie quand tu es en amour, par exemple.

CENTRE D'ÉNERGIE – CHAKRAS



Lorsque tu laisses ton ego, c'est-à-dire tes peurs et tes croyances non bénéfiques diriger ta vie, tu bloques la circulation de l'énergie. C'est ce qui explique pourquoi tu te sens tellement vidé d'énergie lorsque tu vis des émotions et des peurs ou encore quand tu n'écoutes pas tes besoins.

Le premier centre est le **coccygien** et il est situé à la base de la colonne vertébrale. C'est ce centre qui nous branche directement à l'énergie terrestre, appelée « énergie tellurique ». Il représente le siège de la force physique et de la survie. Cette énergie t'est donc nécessaire pour maintenir ta foi et te sentir en sécurité en tout temps. Par contre, quand tu vis de la rage, de la douleur, de l'irritation et de la peur tu puises dans cette énergie et, bloqué par tes peurs, ce centre ne peut se remplir à nouveau. Il en est ainsi quand tu ressens de l'insécurité face à ta survie, soit quand tu as peur de perdre ce qui correspond à te sécuriser du point de vue de l'extérieur, comme l'argent, les biens, le travail, un conjoint, etc.

Un blocage d'énergie à cet endroit peut notamment provoquer de multiples douleurs, de la base du dos jusqu'aux pieds. De plus, le centre coccygien affecte directement les glandes surrénales qui produisent la cortisone et l'adrénaline indispensables au corps pour affronter un danger. Résultat : la panique s'emparera de toi au moment où tu devras faire face à un danger quelconque.

Le deuxième centre d'énergie, le centre **sacré**, est situé dans la région des organes sexuels entre le pubis et le nombril. La croisée des vingt et une lignes se situe derrière la colonne vertébrale, le long du dos. Cette région est le centre où tu génères le pouvoir de créer ta vie comme tu le désires. Cette même énergie est utilisée pour les activités sexuelles, la reproduction représentant l'objectif premier des organes sexuels qui est celui de créer. Ce centre est directement relié à celui de la gorge, qui à son tour t'aide à créer en passant à l'action. Le centre sacré représente « oui, je peux » qui est directement relié au centre de la gorge qui représente « oui, je veux ». Le centre sacré te fournit donc l'énergie essentielle qui te permet de croire en tes capacités, à prendre des décisions et à t'adapter aux changements. Il te fournit aussi l'énergie nécessaire pour fusionner sexuellement avec l'être aimé.

Quand l'énergie du centre sacré est mal utilisée, par exemple pour une activité sexuelle reliée uniquement au plaisir des sens, ou en présence de culpabilité sexuelle, de passion, de haine, de colère, d'orgueil, de jalousie, d'égoïsme et de possession, il en résulte souvent un trouble au plan des glandes sexuelles et de la gorge. Quand tu auras appris à te libérer de ces émotions destructives, à changer ta façon d'être et à maîtriser ton ego, l'énergie de ce centre pourra circuler librement jusqu'au centre de ta gorge, pour collaborer à créer à profusion ce que tu désires ainsi qu'à développer tes dons et tes talents.

Le troisième centre est le centre **solaire (plexus)** et se situe entre le nombril et le cœur. Son énergie s'avère nécessaire pour alimenter nos désirs qui répondent aux besoins de notre âme. C'est l'énergie utilisée pour penser, organiser, visualiser et sentir ce qu'on

veut voir arriver dans notre vie. Cette énergie est toutefois bloquée lorsque tu vis de fortes émotions parce que tu avais des attentes face aux autres – ou face à toi-même – et les choses ne se sont pas passées comme tu l'aurais voulu. Toute émotion de frustration, désappointement, colère ou culpabilité vide ce centre de son énergie et le bloque.

Incidemment, ce centre d'énergie obstrué cause des problèmes physiques au pancréas et sur tout l'ensemble du système digestif.

Le quatrième chakra se nomme le centre **cardiaque** et on le retrouve dans la région du cœur; un centre se voulant de haute importance puisque celui-ci est la source de l'amour inconditionnel de soi. Son énergie se révèle nécessaire pour agir avec amour, avec joie, pour se faire des compliments, et surtout pour s'accepter, principalement dans les aspects de soi que nous qualifions de négatifs. Ce centre est d'autant plus important du fait qu'il relie les trois premiers centres aux trois suivants, afin de nous aider à devenir plus conscients que nous sommes avant tout des êtres spirituels.

Il est dommage de constater qu'il existe un pourcentage élevé de gens dont l'énergie du cœur est bloquée. Pourquoi? Parce que peu s'acceptent tels qu'ils sont. Ils veulent sans cesse se changer, se trouvent plein de défauts, entre autres. Leur corps n'est jamais assez parfait à leurs yeux et ils subissent malgré eux la pression sociale, celle de l'entourage, y compris celle des médias. Au même titre, ils ne s'acceptent pas lorsqu'ils démontrent de la colère, de l'impatience, de l'intolérance, etc. En somme, ils voudraient être parfaits dans tout.

L'énergie du cœur est donc bloquée quand tu te montres trop dur et trop exigeant envers toi-même, mais également quand tu dépends de l'amour et des compliments des autres pour être heureux, quand tu te critiques ou quand tu prends la vie trop au sérieux. Ce blocage affecte directement toute la région du cœur, des poumons, des bronches et des épaules jusqu'aux doigts. En outre, il perturbe également la glande du thymus qui joue un rôle important dans la mise en place du système immunitaire contre les maladies.

On surnomme le cinquième centre le **laryngé**. Celui-ci se trouve au niveau de la gorge et représente le centre de la créativité et de l'expression. Son énergie nous aide à exprimer ce que l'on vit et ce que l'on veut en fonction des besoins de notre âme tout en nous fournissant l'énergie nécessaire afin de développer la volonté requise pour passer à l'action, selon ce qui nous est nécessaire. C'est aussi l'énergie qui nous aide à appliquer la notion de responsabilité.

Pour rendre ce centre plus harmonieux, tu dois exprimer ton côté créatif. Ta création peut s'avérer d'ordre artistique, littéraire, musical ou même floral ou bien s'exprimer au travail ou à l'intérieur d'un passe-temps, le plus important étant de parvenir à créer ta vie comme tu le veux. Afin d'approfondir cette harmonie, tu dois demeurer vrai dans ton expression, que ce soit en pensées, en paroles ou en actions. Être vrai, c'est dire, penser, faire et ressentir la même chose au même moment. Motive-toi à faire des efforts au

quotidien, et tu en seras largement récompensé.

On appelle ce centre *la porte de la libération*. Lorsque tu aimes avec ton cœur et que tu es vrai, ton énergie circule librement et monte vers ta partie la plus sensible et la plus spirituelle représentée par les deux derniers centres.

Lorsque tu agis à l'opposé, c'est-à-dire quand tu n'es pas vrai, quand tu négliges d'écouter et de manifester tes besoins par peur, et qu'en ce sens tu voudrais que ce soit les autres qui répondent à tes besoins, tu bloques ainsi l'énergie de ce centre tout en le vidant de sa réserve.

Ce blocage interfère directement avec la glande thyroïde, qui de son côté affecte tout le système nerveux, le métabolisme, le contrôle musculaire et la production de la chaleur du corps. Les problèmes aux oreilles internes, à la gorge, à la nuque et à la bouche – dents et mâchoire – y sont aussi étroitement reliés.

Le sixième centre est connu sous le nom de **frontal** et se situe principalement entre les arcades sourcilières, l'endroit aussi appelé troisième œil. C'est la source des dons, des pouvoirs paranormaux, de l'intuition, de la clairvoyance, la clairsentience et la clairsaudience.

Sa principale fonction consiste à développer la véritable individualité de l'Homme, c'est-à-dire en utilisant son intuition pour être plus conscient de même que pour réaliser pleinement son plan de vie. L'énergie de ce centre participe en plus à percevoir au-delà des apparences afin de parvenir à aimer d'un amour inconditionnel tous ceux qui nous entourent. En parallèle, ce centre nous aide à savoir et à sentir si nous sommes vraiment dans notre certitude face aux événements, aux situations que nous vivons.

Cette énergie se retrouve donc freinée quand nous utilisons notre intuition dans le but d'impressionner les autres, ou que nous bloquons celle-ci en laissant notre mental trop interférer dans notre vie. Elle est aussi affectée quand nous nous croyons supérieurs aux autres (orgueil) et cherchons à les convaincre plutôt que de les accepter tels qu'ils sont.

Ce blocage affecte la région du nez, des yeux, des oreilles externes – capacité d'entendre – du front et de la tête tout en s'avérant également la source de plusieurs problèmes psychologiques.

Le septième centre s'appelle **coronaire** et prend position sur le dessus de la tête, à la racine des cheveux. C'est celui qui nous branche directement à l'énergie solaire, aussi appelée « énergie cosmique ». C'est le centre de la grande illumination. Sa haute fréquence est la source du **halo**, l'auréole entourant la tête des saints et des êtres très spirituels. Elle est couramment démontrée sur certaines reproductions à caractère religieux.

Ce centre nous fournit l'énergie nécessaire pour savoir et sentir hors de tout doute que nous sommes DIEU, pour vivre l'expérience du **JE SUIS**, l'union totale avec tout ce qui

existe, tout ce qui vit. Jésus, ce grand modèle d'amour, est venu sur Terre pour nous démontrer et nous enseigner que cette grande union est possible. Savoir que nous sommes DIEU implique de se souvenir que nous ne sommes jamais seuls, que nous faisons partie du grand tout qu'est l'humanité. C'est le fait de n'avoir aucun doute, c'est oser manifester notre vraie nature à chaque instant, en étant conscient que nous sommes tous cette énergie divine qui s'exprime à travers nous, peu importe l'attitude ou le comportement que nous adoptons. C'est savoir que tout ce qui vit est DIEU et que la seule différence entre chaque individu et les autres formes présentes sur la Terre est que certains savent qui ils sont, tandis que d'autres l'ignorent encore.

Chaque fois que tu te rejettes ou lorsque tu es convaincu qu'une autre personne te rejette, tu bloques cette énergie. Un blocage à ce centre cause les migraines et les problèmes de peau. Un blocage plus important amène à des problèmes psychologiques plus sérieux, où la personne ne sait plus qui elle est. Certains iront jusqu'à croire qu'ils sont quelqu'un d'autre.

Comme tu peux le constater, l'énergie du corps humain provient de plusieurs sources : l'eau que l'on boit, l'air que l'on respire et les aliments que l'on ingère, mais la plus grande partie de notre énergie provient de l'activité du corps énergétique. Cette activité est déterminée par nos pensées et nos attitudes. Quand celles-ci sont bénéfiques pour nous ou les autres, l'énergie circule bien. Dans le cas contraire elle se retrouve bloquée, inopérante.

Auparavant, peu de gens étaient suffisamment conscients pour réaliser qu'ils pouvaient changer rapidement leur degré d'énergie par le pouvoir de leurs pensées. Heureusement, il en va tout autrement aujourd'hui. Ceux qui croient encore que tout provient du monde physique éprouvent un plus grand besoin de nourriture. Plus une personne s'élève en pensée, plus elle se purifie, et moins important devient son besoin de nourriture.

En résumé, tout ce qui existe est énergie. Il est donc essentiel qu'elle soit distribuée équitablement, c'est-à-dire qu'il y ait un juste équilibre entre donner et recevoir. Si tu donnes continuellement de ton énergie aux autres et que tu refuses d'en recevoir en retour, il te sera difficile d'atteindre l'harmonie intérieure. Plus la circulation d'énergie reste juste et bien répartie, mieux l'humain se portera.

Par ailleurs, plus tu mets d'énergie dans l'accomplissement de tes désirs et plus vite ils se réaliseront. Ceux qui cherchent à recevoir sans faire d'efforts ignorent l'existence de la puissance de l'énergie.

L'échange d'énergie doit toujours être présent. Une vie de couple où l'échange d'énergie s'avère inégal ne fera pas long feu. Les deux partenaires doivent se compléter et non se montrer dépendants l'un de l'autre. Ils sont ensemble pour s'entraider et grandir. Le même principe s'applique entre parents et enfants. Il doit y avoir un échange d'énergie réparti de façon équitable. Tes expériences personnelles te l'ont d'ailleurs sûrement enseigné.

Le sentiment, le vécu et la sensation de vivre dans une maison qui t'a été remise en cadeau, par exemple, ne réussira jamais à te combler autant que si tu l'avais gagnée ou construite de tes propres mains. Plus on met d'énergie pour réaliser quelque chose et plus sa valeur devient précieuse.

Il est dommage de constater que certains croient fermement que tout leur est dû, que tout peut s'obtenir gratuitement. C'est pourquoi en l'occurrence il existe tant de déséquilibre. Prenons l'exemple d'une jeune fille handicapée. Assise dans son fauteuil roulant, elle en veut à la société à cause de tous les plaisirs auxquels elle ne peut aspirer dans la vie. Elle voudrait tout recevoir. Elle souhaiterait qu'en plus de l'état, la société entière s'occupe d'elle. La jeune fille s'isole dans sa chaise, croyant que c'est tout ce qu'elle peut faire. Elle ne réalise pas qu'en y mettant de l'énergie constructive, la situation qu'elle vit deviendrait une richesse intérieure. Or, elle se montre beaucoup trop centrée sur elle-même et occupée à entretenir de la haine et des rancunes contre la société et même contre DIEU. Jour après jour, elle se sent alors de plus en plus malheureuse et se crée un tas de maladies qui ne font qu'aggraver son handicap.

Par contre, plusieurs personnes handicapées s'occupent de façon très constructive, soit à développer un talent artistique, à faire du sport, à contribuer à un groupe social, etc. Ils font du mieux qu'ils peuvent considérant leurs limitations. J'en ai connu plusieurs qui étaient contraints à ne pouvoir faire aucune activité physique, mais qui sont devenus le rayon de soleil de leur entourage. Ils vivent constamment dans la joie et font une différence dans la vie des autres, surtout dans celle de leurs proches. Voilà de bons exemples d'échange d'énergie.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Durant les prochains jours, prends quelques minutes à la fin de chacune de tes journées pour vérifier comment tu te sens au niveau de l'énergie.
- 2) Les jours où un manque d'énergie pourrait se faire ressentir, réponds aux questions suivantes: As-tu l'impression de te laisser vider de ton énergie par et pour les autres? Si oui, par et pour qui? Acceptes-tu de tout faire pour les autres, et par conséquent ne plus avoir suffisamment d'énergie pour toi? Dans l'affirmative, c'est que tu donnes avec l'attente d'être aimé et non par amour pour toi.
- 3) Prends le temps de noter ce que tu veux vraiment lorsque tu fais face à des situations qui te font vivre des émotions et qui te vident de ton énergie.
- 4) Partage ensuite ta nouvelle décision à ces personnes en leur expliquant ce qui te motive. Au début, donne-toi le droit d'être gauche dans ta façon de t'exprimer ou d'aller chercher ton besoin.
- 5) Voici l'affirmation à répéter aussi souvent que possible :

JE SUIS PLUS CONSCIENT DE LA PUISSANCE DE MA GRANDE ÉNERGIE ET JE RÉAPPRENDS À L'UTILISER SAGEMENT EN DÉVELOPPANT PLUS D'AMOUR POUR

2e partie

À l'écoute de ton corps mental

Chapitre 9

L'ego et l'orgueil

Dans ce livre, je parle souvent d'ego. Mais qu'est-ce que l'ego au juste? En voici ma définition.

Appelé parfois « petit moi », l'ego est le JE que nous croyons être. Il s'est formé à partir de l'énergie mentale humaine, c'est-à-dire de nos mémoires et surtout de nos croyances. En réalité, l'ego est la totalité de toutes nos croyances mentales, peu importe sous quelles formes elles nous apparaissent et indépendamment qu'elles nous soient bénéfiques ou non. L'ego s'accroît au rythme que nos croyances se multiplient. Ces croyances cherchent à diriger notre vie, à nous contrôler car c'est comme si notre ego voulait se persuader qu'il est notre dieu, notre maître. Par conséquent, il croit qu'il est là pour nous protéger, nous dicter la meilleure conduite à suivre. Par contre, comme l'ego se base sur nos croyances pour décider, et que celles-ci ont la plupart du temps été créées à la suite d'une expérience désagréable, il cherche à nous motiver par la peur plutôt que par l'amour ou par l'écoute de nos besoins.

L'ego ne peut connaître les besoins de l'être car il est constitué de matière mentale, alors que les besoins de notre être découlent exclusivement de notre dimension spirituelle. **L'ego ne peut résoudre nos problèmes, car il fait partie de chacun d'entre eux.** Au fil du temps, cet ego a pris une telle dimension que nous nous sommes graduellement laissés envahir par lui, pour ensuite croire que nous étions cet ego et finalement lui laisser entièrement le pouvoir de décider de notre vie.

Quand celui-ci dirige notre vie, nous ne sommes plus nous-même. Nous n'écoutons plus nos vrais besoins, pas plus que nous vivons notre moment présent. Nous nous immobilisons dans le passé ou le futur, pour ainsi freiner notre évolution, ce qui nous empêche de nous ouvrir au nouveau.

Chaque fois que tu vis des émotions ou que la vie te semble difficile, contraignante, ou que tu te retrouves en présence d'un malaise intérieur, sache que tu as laissé ton ego te diriger. Il est donc important d'en devenir conscient le plus rapidement possible afin de reprendre la maîtrise de ta vie, au lieu de te laisser sans cesse manipuler par lui, sans même t'en rendre compte.

Plus une personne se laisse envahir par la voix de son ego, et plus elle devient convaincue qu'elle seule détient la vérité. Elle se croit mieux, voire supérieure aux autres, développant ainsi de l'ORGUEIL qui, en vérité, s'avère encore plus nuisible que l'ego en soi. Tu as sûrement remarqué des gens remplis d'orgueil; c'est parce qu'ils ont un gros ego « manipulateur ».

Voici un exemple qui t'aidera à faire la différence entre l'ego et l'orgueil. Madame croit que c'est mal de se reposer avant d'avoir complété toutes les tâches prévues. Quand elle ose se laisser aller, elle se sent coupable et a peur d'être prise en défaut. Son ego la dirige donc vers ce genre de situation. Elle n'est jamais bien, jamais heureuse car elle est confrontée à la peur et à la culpabilité, conséquences directes d'avoir laissé son ego décider pour elle. Cependant, l'ego se transforme en orgueil quand Madame impose sa croyance, et donc sa façon d'agir aux autres ou quand elle les critique de ne rien faire alors qu'il reste encore des tâches à accomplir. Elle est à ce titre convaincue de faire la bonne chose, qu'elle détient la vérité pour tout le monde. Tu peux ainsi voir qu'au moment où l'ego devient de l'orgueil, ça nuit encore davantage aux relations.

Très peu de gens aiment entendre parler d'orgueil. Je n'en ai encore jamais rencontré qui l'aient complètement maîtrisé. L'orgueil se révèle une manifestation de grande peur pour soi, mais également motivé par la recherche de perfection de l'être humain. Ce dernier est tout à fait conscient de posséder cette perfection divine à l'intérieur de lui, mais il l'exploite de façon inadéquate en cherchant à toujours avoir raison au détriment des autres. L'orgueil est une création du plan mental et la conséquence de son plus grand blocage.

On reconnaît l'orgueilleux dû à la façon dont il projette toujours de vouloir avoir raison et obtenir gain de cause; et donc donner tort à ceux qui l'entourent. Pour lui, avoir raison signifie qu'il n'a pas fait d'erreurs et qu'il est donc parfait. Hélas, il cherche la perfection dans le monde matériel alors qu'elle n'existe que dans le monde spirituel. En somme, il donne l'impression d'être le seul gagnant. La force et le pouvoir que l'orgueil semble lui procurer ne représentent qu'une illusion, car en réalité l'orgueilleux est toujours perdant. Il a constamment peur pour lui, et **sa plus grande peur s'avère celle de ne pas être aimé, compris, et surtout d'être rejeté.** Il croit fermement que s'il est parfait – selon sa version de la perfection – il sera plus aimable et aimé.

Il est dit que l'orgueil représente le plus grand fléau de l'humanité, lequel demeure à l'origine des grands déchirements de la vie sociale, des rivalités entre les peuples, des guerres, des intrigues, de la haine et des rancunes envers nos semblables. L'orgueil apporte des ambitions de pouvoir mais durcit également le cœur et nous empêche d'accepter les autres tels qu'ils sont. Il se veut donc un grand obstacle à l'amour véritable, sinon le pire. Tenter de changer quelqu'un pour quelque raison que ce soit est une forme d'orgueil. Lorsque tu crois intérieurement être correct ou avoir raison, et que tu juges l'autre d'être stupide ou complètement déplacé, tu deviens alors le plus grand perdant des deux.

Plus tu laisses l'orgueil prendre le dessus, et plus ça te coûte cher aux plans de l'amour, de tes relations, de ta santé et de ton bonheur! Penses-y; est-ce que ça en vaut vraiment la peine?

Le grand orgueilleux est par ailleurs celui qui se connaît le moins. Il est tellement infatué de lui-même que toute tentative pour l'éclairer s'avère souvent vaine. Il ne veut rien

savoir de l'avis des autres et ne tolère aucune contradiction, aucune discussion. Il apprécie toutefois la compagnie de gens qui le flattent mais, en contrepartie, ignore que tout ce qu'il entreprend, avec le désir secret d'être applaudi et glorifié, finit par se retourner contre lui.

C'est la raison pour laquelle tant de gens amorcent des actions avec de bonnes intentions, mais que ces celles-ci se retournent contre eux au moment où l'orgueil est parvenu à prendre le dessus en cours de route.

Il existe deux formes d'orgueil : le **mental** et le **spirituel**.

L'orgueil mental caractérise celui qui pense tout connaître. Aussitôt que l'on met en doute ses connaissances, l'orgueil de ce dernier fait surface et c'est le début d'une longue obstination pour tenter de faire comprendre son point de vue et d'y faire adhérer l'autre personne. On le distingue par sa façon d'être et de se comporter. Il parle fort, avec un débit rapide et d'une manière pressante. Il veut tellement avoir raison qu'il prendra tous les moyens nécessaires pour y parvenir, voire jusqu'à ce que son interlocuteur finisse par dire : *Ah! Je comprends, tu as peut-être raison après tout.* Il croit finalement avoir gagné, alors qu'il a perdu.

Un autre trait typique de l'orgueilleux du type mental résulte en l'utilisation courante de cette phrase : *Je le savais, j'en étais certain.* Il croit qu'il sait tout. S'il sait vraiment tout, pourquoi s'oblige-t-il alors à le mentionner? Et toi, t'arrive-t-il souvent de dire cette phrase? Le plus important en pareille situation, demeure sans contredit le fait que toi, tu le saches. Le reste importe peu. En d'autres mots, pourquoi faudrait-il absolument que l'entourage sache que tu le savais ? En quoi cela peut-il changer ta vie ?

Si on te demandait : *Le savais-tu?*, là ce serait différent, car tu aurais à répondre à une question. Le besoin de répondre d'avance, sans pour autant que ça soit demandé, est toujours motivé par l'orgueil.

L'orgueil te fait résister à toutes transformations intérieures. Il essaie continuellement de t'empêcher de voir DIEU en chaque être humain, de faire des actes de pardon, d'exprimer tes sentiments ou tes émotions dans l'amour. Il t'empêche aussi d'être vrai et de t'ouvrir à ce qui est nouveau, que ce soit par l'intermédiaire de livres ou d'ateliers traitant de développement personnel. Si tu vis actuellement de la rancune envers quelqu'un et qu'il t'est impossible de reconnaître l'amour, la bonne intention ou la peur dans les gestes ou paroles de cette personne, ce sera signe que tu laisses ton orgueil t'en empêcher. Tes pensées ressembleront probablement à celles-ci : *Mais voyons, si je lui pardonnais, ça voudrait dire que je lui donne raison et que j'admets mes torts!*

Considère ton orgueil comme une entité extérieure qui ne cherche qu'à t'influencer pour avoir raison. L'orgueil est cette voix dans ta tête qui ne cesse de te déranger. Décide dès maintenant que tu veux toi-même gérer ta vie et non laisser cette entité envahissante le faire à ta place. C'est comme si tu laissais une autre personne toujours décider pour toi.

Tout comme pour ta superconscience, je t'invite à trouver un nom à cette voix qui te parle constamment en te faisant résister à la vie. Quant à moi, je te suggère CANTA. Chaque fois que tu sens sa présence en toi et que tu la soupçonnes en outre de vouloir te créer des troubles intérieurs, dis-lui ceci : *CANTA, je sais que tu veux m'apporter ton appui, que tu es convaincu d'avoir raison, mais en ce moment je veux vivre quelque chose de différent. Tu n'es pas invité dans ma tête. Va-t'en.* Tu verras, le fait de reprendre ton pouvoir engendre des effets surprenants. Quand l'orgueil prend le dessus, tu n'es plus toi-même, tu n'exprimes pas ton DIEU intérieur qui cherche par tous les moyens de te faire vivre dans l'amour. L'orgueil n'a qu'un seul but : te maintenir dans la peur et t'influencer. C'est à toi de lui résister.

Tu dois toutefois te préparer à ce que ton orgueil fasse tout ce qui est en son pouvoir pour survivre. Il te tourmentera dès l'instant où tu décideras de le maîtriser et t'attaquera davantage pendant les quelques semaines qui suivront ta décision. Selon mon expérience et mes observations, en décidant dès aujourd'hui de mater ton orgueil, les trois premières semaines se révéleront les pires. Par la suite, la résistance de ton ego commencera à s'atténuer et tout deviendra plus facile. Conséquemment, tu pourras enfin reprendre ton pouvoir, le vrai.

Tu dois également prendre conscience que ton orgueil vit sans cesse dans la peur. Compare-le à une voisine qui pénètre chez toi depuis longtemps, et qui par ses propos te fait sentir coupable et alimente tes peurs. Elle est convaincue de t'aider en t'imposant sa façon de penser et d'agir. De ton côté, tu as l'habitude de la laisser entrer à n'importe quel moment de la journée, au point où elle se sent comme chez elle. Lorsque tu auras décidé de t'affirmer en lui disant : *Sors de chez moi, c'est fini; je n'ai plus du tout envie d'écouter tes sermons, je veux prendre mes propres décisions*, cette « aimable » voisine paniquera à coup sûr. En réalité, elle sentira qu'elle est en train de perdre son territoire, cette place où il faisait bon se défouler et surtout qui la faisait se sentir importante. Elle reviendra à la charge en utilisant tous les moyens possibles pour te convaincre de changer d'idée, tout en voulant vérifier la véracité de tes propos.

Il en va de même pour l'orgueil. Pendant quelque temps, il fera tout pour survivre, pour vérifier si tu peux vraiment décider par toi-même. Quand il se rendra compte que tout se passe bien pour toi, il diminuera peu à peu d'intensité. Tu dois quand même être vigilant et ainsi demeurer ferme et alerte pour arriver à le maîtriser totalement. Tu dois surtout rassurer ton orgueil que tu es prêt à assumer toutes les conséquences possibles résultant de tes nouvelles décisions et façons de vivre.

Il est primordial pour tout le monde de devenir plus conscient, car l'orgueil a été prédominant chez l'Homme depuis trop longtemps. Or, on sait pertinemment qu'on ne peut aisément se défaire d'un orgueil du jour au lendemain, quand celui-ci existe en effet depuis des générations et des vies. On parvient à tout doucement s'en dégager en accomplissant des actes d'amour, faisant ainsi naître de petites victoires au quotidien.

L'orgueil s'avère l'exaltation de ton moi inférieur qui représente ta personnalité, contrairement au *JE* qui se veut plutôt ton moi supérieur, ton individualité. À mesure que tu développeras ton individualité, ton orgueil perdra du pouvoir et de son emprise sur toi.

Porte attention toutefois à l'orgueil spirituel! La différence entre l'orgueil mental, c'est que celui-ci se situe au niveau des connaissances tandis que l'orgueil spirituel relève de l'« être », du JE SUIS. Paradoxalement, plus une personne fait du développement personnel, plus elle devient consciente, et plus grand est le danger de laisser l'orgueil spirituel l'envahir. Cette personne commence à se sentir supérieure aux autres : *Moi, je suis meilleur que toi ou Il n'est pas aussi évolué que moi*. Ces pensées représentent le fruit d'un orgueil spirituel. J'ai à ce titre connu bon nombre de personnes qui étaient parvenues à un beau niveau d'évolution, mais au moment où elles commençaient à vouloir rendre service aux autres, elles ont laissé l'orgueil spirituel prendre le dessus et tout s'est finalement retourné contre elles.

Voilà l'importance de faire attention, surtout quand tu deviens plus conscient. Que tu aies atteint un grade supérieur envers quelqu'un d'autre au plan de ton évolution, ne signifie pas pour autant que *l'être* de l'autre se trouve inférieur au tien. C'est uniquement son degré de conscience qui se situe à un degré différent. La pureté de son âme demeure en effet aussi parfaite que la tienne; seule l'expression diffère.

Si tu considères les autres comme étant plus petits que toi, et donc inférieurs, c'est comme te comparer à un éléphant et qualifier les autres de chat. Est-ce qu'un éléphant possède réellement plus de valeur qu'un chat en tant qu'animal? Tu vois, cela peut devenir un petit jeu très dangereux. Ça revient à dire que tu es DIEU et que l'autre ne l'est pas. La grande loi spirituelle consiste à voir DIEU partout, surtout dans chaque individu.

Ce qui rend en fait la tâche difficile quant à la maîtrise de l'orgueil, c'est qu'aussitôt qu'une personne s'y laisse prendre, cela tend à faire ressortir l'orgueil de l'autre. Lorsque deux orgueilleux s'affrontent, il en résulte inévitablement une bataille d'egos entre deux perdants. Personne n'en ressort véritablement gagnant.

Le meilleur moyen d'apprendre à maîtriser ton orgueil, lorsque tu fais face à quelqu'un qui veut absolument avoir raison, consiste à éviter de t'entêter, de t'obstiner. Accepte que pour le moment, cette personne possède une vérité qui, à ses yeux, lui est importante. Sa vérité s'avère aussi vraie et importante pour elle que la tienne l'est pour toi. Qui a raison? Les deux, sans aucun doute. Cela dépend de leur perception.

En somme, tu acceptes dans ton for intérieur que l'autre ait raison et que ta vérité s'avère aussi pertinente que la sienne. Voici ce que je suggère de dire en général : *J'accepte ton point de vue même s'il diffère du mien et même si je ne le comprends pas. Je reconnais que ce point de vue soit important pour toi. Pouvons-nous nous entendre sur le fait que nous ne sommes pas d'accord à ce sujet ?* L'autre personne demeurera abasourdie. Je le répète, l'orgueilleux veut toujours gagner, avoir raison et donner

l'impression que l'autre vient de perdre. Mais face à cette réplique, il se retrouve devant une situation où l'on accepte sa vérité, tout en réalisant que l'autre n'a pas perdu. En agissant ainsi, tu gardes tes positions et tu évites la soumission.

En résumé, si tu changes ton point de vue dans le but d'être aimé ou d'éviter une dispute, cela devient de la soumission. Au final, les deux sont perdants : toi avec ta soumission, car tu as l'impression qu'on t'a retiré ton énergie, et l'autre par son impression d'être gagnant alors qu'il est perdant. Cette sensation instantanée lui procure bien sûr un certain pouvoir mais de la mauvaise façon. L'orgueilleux a le sentiment d'un regain d'énergie lorsqu'il gagne, mais ce dernier s'avère toujours temporaire, voire néfaste. Il se croit donc contraint de continuellement gagner pour se sentir énergisé, au détriment des autres. Mais ce que tu ignores en laissant ton orgueil te dominer, c'est que ton ego à long terme finira par drainer toute ton énergie. Tu devrais à la place puiser ton pouvoir à l'intérieur de toi-même plutôt que chez les autres. Toute personne qui croit gagner avec son orgueil se révèle automatiquement perdante.

À l'opposé de l'orgueil, on retrouve l'humilité. Prends garde toutefois, car bien des gens se considèrent comme humbles afin de camoufler une peur, alors qu'en réalité ils se montrent faibles. Ils ont tellement peur de se tromper qu'ils se soumettent volontiers, même s'ils ne sont pas d'accord. Confère du pouvoir à ces personnes et celles-ci se transforment instantanément. L'humilité disparaît par miracle... C'est ce qu'on appelle de la fausse humilité.

Il existe également une catégorie de gens qui ont plutôt tendance à s'abaisser, ne pouvant à ce titre accepter leurs talents et leurs qualités. Ils sont ainsi embarrassés lorsque quelqu'un leur fait un compliment. Ils agissent humblement, me diras-tu. Néanmoins, tu dois savoir que c'est aussi de la fausse humilité qui, entre autres choses, représente une forme d'orgueil. Quand ce genre de personne dit : *Mais non, je ne suis pas si bon que ça, toi tu es beaucoup plus habile que moi*, en réalité celle-ci quête les compliments.

L'attitude préférable consiste à se comparer à meilleur que soi dans un certain domaine, sans être envieux ou jaloux, tout en réalisant que cette personne est simplement davantage en contact avec sa puissance intérieure. Ainsi, on accepte plus facilement que toute personne soit tout aussi parfaite que soi, tout en ayant beaucoup à apprendre des autres.

L'orgueil engendre souvent l'hypocrisie, la vanité, la recherche du pouvoir et beaucoup d'états d'être qui sont néfastes. Tu dois ainsi pouvoir reconnaître deux formes d'hypocrisie : celle de l'homme grand qui se fait passer pour ordinaire et celle de l'homme ordinaire qui se fait passer pour grand. Les deux nous confondent : l'un par fausse humilité, l'autre par vanité.

Si seulement l'orgueilleux qui refuse d'observer où il en est, savait ce qui l'attend après sa mort... et donc ce qu'il aura à vivre entre ses deux vies et ce qu'il est en train de créer

pour la prochaine! Le spiritisme n'est certes pas le but de ce livre, mais cette prise de conscience incite tout de même à réfléchir. En l'occurrence, il importe de commencer à maîtriser son orgueil dès aujourd'hui, afin de devenir plus conscient de ce qui nous motive. À nouveau, est-ce le fait de rechercher la gloire à tout prix ou être reconnu comme le meilleur par les autres? Dans l'affirmative, tout vient à se retourner contre soi. Est-ce vraiment si important de toujours vouloir avoir raison? Vois plutôt ce qu'il t'en coûte!

Aides-tu quelqu'un dans l'espoir qu'on te dise que tu es fantastique et généreux? Espères-tu que l'aide apportée soit créée sur tous les toits? Te montres-tu désintéressé, quand en réalité tu brûles d'envie d'être glorifié et reconnu? Observe-toi! Prenons l'exemple où tu as aidé quelqu'un en lui apportant ton soutien moral. Cette personne t'a semble-t-il paru ingrate et non reconnaissante. Elle ne t'a même pas remercié, en plus d'avoir raconté à tous de quelle manière elle s'était prise en mains et comment ses actions avaient amené beaucoup de changements dans sa vie. Tout ça, sans faire mention de ton aide! Décevant, non? Aurais-tu préféré qu'elle dise que c'était grâce à toi? Si oui, c'est une forme d'orgueil. C'est un manque de confiance en toi que de rechercher de la reconnaissance à tout prix. Il est normal et humain d'aimer être reconnu, mais nous ne devons pas rechercher cet état d'être à tout prix.

Tu seras peut-être bouleversé en lisant ces lignes, en réalisant que tu es au bout du compte plus orgueilleux que tu ne le croyais! Ne te juge pas trop sévèrement. Mon but ne consiste pas à te renverser mais plutôt à t'aider à devenir davantage conscient que c'est justement cet orgueil qui t'a empêché de t'aimer véritablement jusqu'à maintenant.

L'orgueil fait beaucoup de ravages, non seulement dans le domaine des relations mais aussi au plan physique. Les conséquences physiques du durcissement du cœur résultent principalement en de multiples scléroses ainsi qu'en problèmes aux plans des articulations, de la tête aux pieds, et particulièrement dans les régions du cou et des genoux. L'idéal pour nous tous serait de laisser notre cœur diriger notre vie et de commencer à aimer dès maintenant, tout en étant moins durs avec nous-mêmes et les autres.

Notre dimension mentale doit être utilisée pour élever notre âme, pour la purifier et non pour s'abaisser et abaisser les autres. Sois assuré que les actes de simplicité et de sincérité ont le pouvoir de te faire vivre un sentiment de bonheur beaucoup plus intense que celui de vouloir avoir toujours raison.

À la suite de cette lecture, si tu t'aperçois que certains cordons n'ont pas été coupés avec tes parents, et que tu hésites encore à le faire, ce pourrait assurément être un signe d'orgueil. Te pardonner et faire un acte d'amour envers l'autre ne correspondent nullement au fait de perdre ou de gagner. Les personnes liées par ce cordon sont aussi parfaites qu'elles savent l'être à chaque instant. Chacun agit au mieux de sa connaissance et de son niveau de conscience. L'amour s'est tout simplement manifesté de la mauvaise façon à ce moment-là. Pour recommencer sur une base nouvelle, une personne doit ouvrir son cœur et laisser de côté son orgueil. C'est le plus grand bien qu'on puisse s'apporter, ainsi

qu'apporter à l'autre, car en se projetant dans notre cœur on aide l'autre à s'y projeter.

Tout revient à l'amour. Chaque acte d'amour véritable participe à résoudre les situations difficiles et transforme notre vie en une multitude de petits et grands bonheurs. L'amour renferme un grand pouvoir de guérison, tant aux plans physique, émotionnel que mental. Il nous aide à devenir conscients que nous sommes tous des êtres spirituels.

Rappelle-toi que derrière tout orgueil se cache toujours plusieurs peurs qui t'habitent. La plus importante est celle de ne pas être aimé, ce qui engendre plusieurs autres peurs comme celles d'être rejeté, jugé, critiqué, de ne pas être à la hauteur d'une situation, de perdre la face, perdre quelqu'un ou quelque chose.

Si une personne orgueilleuse se présente à toi, essaie de percevoir toute la souffrance et la peur qu'elle éprouve et qui se cachent derrière son comportement néfaste. Cette personne cherchera peut-être à te changer, à te faire peur par ses attitudes tranchantes et autoritaires. Mais ne te laisse pas impressionner ou intimider. En réalité, elle est aussi effrayée que toi, même si elle n'en démontre rien. Ne cherche pas à lui répondre du même ton avec ta tête – ton ego. En sentant sa souffrance, tu seras en mesure de toucher son cœur.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Note tout ce dont tu peux te souvenir au cours des derniers jours par rapport à des situations embarrassantes s'étant produites avec telle ou telle personne, que ce soit en pensée, en paroles ou en actions.
- 2) Vérifie à combien de reprises ton orgueil s'est manifesté, au point d'avoir rabaissé l'autre ou d'avoir tenté de le faire se sentir inférieur. Ce peut être de l'orgueil mental du style « *je le sais mieux que toi* » ou de l'orgueil spirituel du genre « *je suis mieux que toi* ». Ces deux formes d'orgueil sont toutefois rarement exprimées par ces paroles, étant plutôt sous-entendues parmi d'autres commentaires comme « *pourquoi n'es-tu pas capable de...c'est pourtant si simple* ». Sois honnête avec toi-même, personne n'a besoin de savoir ce qui est écrit sur cette feuille. Sache que cet exercice n'a pas pour but de te faire sentir coupable mais plutôt de t'aider à devenir conscient et à réaliser où tu en es maintenant, et quelle décision tu envisages prendre à l'avenir.
- 3) Note en plus ce qu'il t'en a coûté concernant ta santé, ta paix intérieure, tes relations, ton bonheur et ton amour pour les autres. Es-tu prêt à continuer à payer ce prix, à sacrifier ton bonheur? Si tu es rendu à cette page dans ta lecture, c'est que tu es disposé à te prendre en main, afin d'être à l'écoute de tes vrais besoins. S'occuper de son orgueil représente un besoin fondamental.
- 4) L'exercice suivant est considéré comme étant plus difficile à faire mais il représente une énorme victoire sur l'ego face à ton orgueil. Donc, prends une situation à la fois et va rencontrer la personne concernée. Explique-lui ce que tu viens de réaliser; que tes peurs et ton orgueil ont pris le dessus à ce moment-là. Dis-lui que ce n'était pas véritablement toi qui parlais, ce n'était pas ton cœur mais plutôt ton orgueil qui avait

pris toute la place. Avoue-lui que tu as maintenant décidé de te prendre en main et qu'il lui faudra se montrer patient et indulgent envers toi durant le temps de ta transformation. Ce nouvel acte d'amour t'aidera.

5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

**JE M'ACCEPTÉ AVEC MON ORGUEIL ET JE LE VOIS DIMINUER DE JOUR EN JOUR
EN RECONNAISSANT LA PRÉSENCE DE DIEU EN MOI ET EN TOUS CEUX QUI
M'ENTOURENT.**

Chapitre 10

Le bien/le mal

Depuis le début des temps, la notion du bien et du mal a clairement dirigé le monde. Ce concept est une création de notre dimension mentale, c'est-à-dire de notre partie humaine. Ce qui est considéré comme étant *mal* provient d'une *peur* et chaque peur est reliée à nos croyances qui représentent notre ego. Si l'on identifie une chose comme étant une forme de mal, cette chose le deviendra automatiquement pour nous, d'où le dicton : *Tu deviens ce que tu penses*. Pour une autre personne, ce mal peut toutefois être interprété comme étant bien. Donc, une même chose devient bien ou mal selon la perception qu'en a chaque individu.

En réalité, tout ce qui est considéré comme mal fait partie du grand plan divin et est utilisé sur Terre pour aider l'Homme à évoluer et faire des choix.

Voici l'exemple d'un individu en train de faire sa course matinale sous les chauds rayons du soleil en fin de période hivernale. Il court torse nu. Pour lui, c'est considéré comme étant quelque chose de bien et de bénéfique. Malgré le froid, il aime sentir le soleil sur son corps. Dans sa course, le froid ne l'atteint pas et il se sent vivifié, énergisé pour la journée. Cependant, s'il vient à croiser un piéton, ce dernier pourra réagir avec stupéfaction en s'exclamant : *Mon Dieu, c'est effrayant! Il va attraper un coup de froid*. Sa réaction indique que si lui agissait de la sorte, ne serait-ce que quelques instants, il contracterait aussitôt la grippe. Il a conclu dans sa tête que c'était mal et non indiqué d'agir ainsi, car c'est ce qu'il croit.

Les exemples de bien et de mal sont nombreux. On sait qu'il est bien de faire de l'exercice physique. Alors, si c'est bien, ce doit être encore mieux d'en faire davantage... Non? En fait, tout le monde sait que faire de l'exercice à l'excès peut être néfaste et dangereux.

On doit donc conclure que le bien et le mal ne sont finalement qu'une conception humaine. Combien d'heures consacres-tu par jour à gérer ta vie en fonction de ce que tu considères comme bien ou mal? Combien de fois t'empêches-tu de faire ce que tu veux, parce que tu crois que c'est mal ou que tu t'inquiètes de ce que les autres vont dire ou penser? Se refuser d'accomplir ce qui nous plaît nous fait sans cesse retomber dans nos bonnes vieilles habitudes. En réagissant ainsi, on se laisse contrôler par la notion du bien ou du mal, laquelle nous vient en fait de l'extérieur!

C'est comme le fait d'accepter qu'il soit recommandé de prendre un bon petit déjeuner le matin. On dit que c'est le repas le plus important de la journée. Mais d'où provient cette

croyance? C'était sans doute excellent pour les générations antérieures car nos grands-parents, nos aïeux qui vivaient sur des fermes devaient se lever très tôt, avant même le lever du jour. Il est évident que vers sept ou huit heures, ces derniers ressentaient le besoin d'un bon repas consistant. Il faut se rappeler que ces gens croyaient que leur énergie provenait de la nourriture et encore davantage de plats copieux. Ils ignoraient en fait que l'énergie pouvait s'acquérir par la pensée. De notre côté, on a tout simplement continué d'accepter ce principe, comme l'ont accepté nos parents, nos grands-parents et ceux avant. Pour certaines personnes, ce peut être essentiel de déjeuner au lever, tandis que pour d'autres c'est tout à fait l'opposé. Si l'on mange au lever, alors que le corps n'a pas complètement assimilé son repas de la veille, on lui fournira beaucoup trop de travail. On l'oblige à digérer, à assimiler et à éliminer le trop plein de ce qu'il n'a même pas demandé.

Te laisses-tu déranger par d'innombrables situations qui créent chez toi beaucoup d'émotions, de peurs et de culpabilité? C'est que dans ta tête, c'est-à-dire ce qui provient de ton système de valeurs, tu qualifies certaines choses comme étant mal et tu finis par écouter ton ego. Quand tu entretiens des pensées ou que tu poses des gestes qui, selon toi sont qualifiés de mal, tu deviens tourmenté intérieurement.

Les mots *péché*, *Satan*, *diable*, *démon* sont des croyances de l'ego, car DIEU est amour. IL est parfait et IL est partout. Et s'IL est partout, alors où se trouve Satan? Est-ce possible que la moitié du cosmos ait un DIEU et que l'autre moitié subisse Satan? Qu'advient-il alors lorsque d'un côté tu acceptes le concept que DIEU soit partout, et que de l'autre côté tu crois en l'existence de Satan? Méfie-toi des gens qui parlent de « diable », de « péché » et « d'enfer ». On essaie de t'inculquer des notions de peurs. Est-ce que DIEU cherche à faire peur? Non. DIEU est juste et IL accepte chacun tel qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses.

Nous devons et souhaitons tous vivre en harmonie et en paix, dépourvus de toute notion de peur. Les seuls moments où un individu doit payer le prix pour quelque chose, c'est lorsqu'il enfreint les lois naturelles, celles qui gèrent le cosmos. L'effet ou les conséquences suite à nos pensées ne représentent ni le péché ni le mal. Ce concept relève simplement de la loi de CAUSE ET EFFET, cette grande loi qui a été créée pour nous aider à devenir plus conscients et à faire des choix intelligents. Dans la vie, **il n'y pas d'erreurs mais uniquement des expériences pour apprendre à réaliser qui nous sommes.**

Le mot *erreur* s'avère une autre invention de l'Homme. Si les mots *Satan*, *péché*, *mal*, *erreur*, *tricher* et combien d'autres ne figuraient pas dans le dictionnaire, y penserais-tu? Y attacherais-tu une importance quelconque? Tout ce vocabulaire a été inventé et accepté depuis déjà trop longtemps. Influencées par leur ego, certaines personnes qui croyaient mieux connaître les grandes lois naturelles de DIEU, que DIEU lui-même, ont commencé à décréter leurs propres lois. C'est ainsi qu'au cours des centaines, la soif du pouvoir humain s'est emparée des Hommes. Les valeurs, méthodes, habitudes et principes sont devenus tellement nombreux chez ces derniers qu'ils sont devenus impuissants, voire

incapables à diriger leur propre vie.

Il est grand temps de t'arrêter, de t'observer à travers tes propres valeurs. Répondent-elles toujours à tes besoins? Y crois-tu encore ou agis-tu par peur ou pour faire plaisir aux autres? Te rendent-elles heureux? La présence de valeurs, méthodes, habitudes et principes indique que la notion de bien et de mal se trouve bien ancrée, et que tu la laisses diriger ta vie. Si c'est ton cas, elle limite la réalisation de tes désirs et occasionne des combats intérieurs fréquents. En effet, tu t'empêches continuellement d'avoir des désirs : *// ne faut pas, ce n'est pas bien. C'est égoïste de désirer cela pour moi...* Cette façon de penser t'emprisonne en fait dans la culpabilité.

C'est le grand syndrome des personnalités fortes, celles qui refusent de laisser leur enfant intérieur manifester ses désirs. Elles se font aisément croire plein de notions, de concepts. Par exemple, elles ont la conviction qu'elles sont meilleures que les autres et, par conséquent, veulent souvent changer le comportement ou les pensées de ces derniers. Leur notion de bien et de mal a beaucoup trop d'emprise sur elles et c'est pourquoi elles éprouvent de grandes difficultés à accepter les autres tels qu'ils sont.

La vérité est une chose très relative; c'est encore une autre conception humaine. Chacun est convaincu de détenir la vérité selon son niveau d'évolution et en vertu de ses connaissances. La vérité d'une personne s'avère donc aussi bonne que celle d'une autre. Elle suit le développement de chaque individu. Alors au lieu de vouloir changer tout le monde, acceptons-les tels qu'ils sont dans leur vérité. Chaque nouvelle expérience deviendra un nouvel apprentissage et donc une modification, une progression menant à l'évolution. Voilà un bon exercice pour diminuer l'emprise de l'ego.

Plus ta notion de bien et de mal se révèle importante, et plus tu deviens rigide avec toi-même et avec les autres, sans nécessairement t'en rendre compte. Si c'est le cas, tu laisses certainement défiler de bonnes occasions où tu pourrais vivre d'heureux moments. Tu es tellement occupé à juger et à critiquer les autres que tu portes des œillères et n'arrives plus à déterminer ce qui serait bénéfique pour ta propre vie. Qu'arrive-t-il à une telle personne dans ce genre de situation? Elle ne ressent aucun bien-être et ses moments d'émotions sont fréquents et continus.

Si tu évalues qu'une chose semble bien pour toi et que quelqu'un dans ton entourage exprime tout à fait le contraire, ne seras-tu pas désappointé, déçu, frustré? Ne ressens-tu pas de la colère? Ne cherches-tu pas à convaincre cette personne de changer son point de vue? C'est signe que tu fais la même chose envers toi-même. Quelles réactions as-tu lorsque tu fais quelque chose que tu considères comme étant mal? Tu ne t'acceptes pas, tu es en colère contre toi-même, tu t'en veux et tu cherches à te changer. Tu vas à l'encontre de la grande loi d'amour qui dit que l'on doit s'accepter dans tous nos états d'être, sans exception.

Tu as choisi ta façon de vivre, incluant tes habitudes actuelles, car tu as cru qu'elles

étaient bien, et en ce sens fondées et bénéfiques pour toi. Mais es-tu vraiment l'auteur de cette décision? Ou bien te trouvais-tu sous l'emprise d'une influence quelconque?

Prenons l'exemple du sommeil. Il est dit qu'on devrait idéalement dormir huit heures par nuit. Qui en a décidé ainsi? Combien d'heures de sommeil as-tu personnellement besoin par nuit? Ton corps doit tout simplement dormir quand il a sommeil et non à l'heure indiquée sur ta montre. Plusieurs personnes se couchent régulièrement à la même heure, tous les soirs, convaincues d'avoir besoin d'un nombre fixe d'heures de sommeil. De nos jours, cela n'a plus sa raison d'être car chaque jour est différent. Le besoin de sommeil varie donc selon le type d'activité reliée à l'énergie dépensée.

Auparavant, la plupart des fermiers savaient un an à l'avance ce qu'ils devaient accomplir. À cause des saisons, leur vie était réglée comme un cadran. Ils se couchaient très tôt et avaient certes besoin d'une bonne quantité de sommeil. Nombreuses sont les personnes qui vivent encore selon le mode de vie inculqué par leurs parents ou grands-parents, sans toutefois tenir compte de leur vie actuelle, pas plus que de vouloir retourner à cette époque. C'est pour cette raison qu'autant de conflits persistent, tant intérieurs qu'extérieurs. Voilà l'importance de vivre dans le temps présent et non dans le passé.

Avant de te coucher, il serait sage et pertinent de te demander si tu as vraiment sommeil. Si tu ressens de la fatigue, tu n'auras pas nécessairement besoin de sommeil mais plutôt de repos. Dans ce cadre, choisis plutôt une activité que tu considères reposante. Ce pourrait être écouter de la musique, prendre un bain chaud à la chandelle, te détendre, aller marcher, faire un sudoku ou même aller danser. En réalité, toi seul sais ce qui te détend le plus, ce qui t'aide à laisser de côté tes tracas.

Lorsque tu es fatigué, tu sais que tu dois te reposer. Lorsque tu as besoin de sommeil, c'est-à-dire quand tes yeux se ferment d'eux-mêmes, tu sais aussi que c'est le moment d'aller au lit. Lorsque tu as faim, tu manges. C'est ça **être à l'écoute des besoins de ton corps**. Demeure alerte à tes besoins naturels et non aux principes et habitudes provenant des autres ou pour leur faire plaisir.

Le même phénomène se produit au réveil. Lorsque, par exemple, ton corps te réveille à six heures du matin et que tu n'as plus assez sommeil pour te rendormir, que fais-tu? Insistes-tu pour demeurer au lit parce que tu crois qu'il est trop tôt pour te lever ou parce que tu n'as pas dormi tes huit heures habituelles? En pareil cas, tu n'écoutes pas les besoins de ton corps. S'il te réveille, c'est qu'il est l'heure de te lever. Il est donc préférable que tu acceptes ce fait et entreprennes de vaquer à tes occupations. Tu pourras toujours te recoucher ou te détendre si à un moment quelconque tu ressens de la fatigue. Mais il est fort probable que tu sois énergisé toute la journée si tu as eu assez d'heures de sommeil cette nuit-là. Quand tu dors plus d'heures que les besoins de ton corps, tu risques d'être ankylosé, empâté, peut-être même avoir mal au dos. Conséquemment, tu auras assurément de la difficulté à enclencher ta journée.

Tu as par ailleurs possiblement remarqué que la plupart des gens autour de toi ont adopté des tas d'habitudes, sans chercher à savoir si elles s'avèrent bénéfiques ou non pour eux. En voici quelques-unes : s'asseoir à la même place à table, manger aux mêmes heures, dormir sur le même côté du lit, fréquenter les mêmes lieux de vacances, les mêmes restaurants, faire le ménage ou les courses le même jour de la semaine, visiter la famille tous les dimanches, téléphoner à sa mère une fois par jour, etc. Certains ont même développé l'habitude de se plaindre quand on leur demande de leurs nouvelles.

As-tu l'habitude de toujours répéter à tes enfants ce qu'ils doivent faire ou non et pourquoi? Te plains-tu à ton partenaire à chaque fois qu'il revient à la maison? Répètes-tu sans cesse que la vie est injuste ou ennuyante ? Regarde-toi. Observe-toi avec attention. Quelles sont tes habitudes? Si tu l'ignores, demande aux autres.

Plus la liste est longue et plus cela démontre que la notion de bien et de mal est profondément ancrée en toi. En apprenant à devenir plus flexible, en acceptant l'idée qu'il n'y ait ni bien ni mal, tu rempliras ta vie d'expériences variées, lesquelles t'apprendront et te mèneront à des choses enrichissantes.

Commettre un meurtre ou démontrer de la violence peut être qualifié comme étant mal à tes yeux, mais tu ne dois jamais juger qui que ce soit. Ces personnes qui s'avèrent des victimes ou des meurtriers ont quelque chose à apprendre par ces expériences. Ce n'est ni à toi ni à personne d'autre de juger et décider pour eux. Seule la personne concernée sait ce qu'elle vit à l'intérieur d'elle-même. Ceux qui agissent à l'encontre des grandes lois naturelles, comme celles de l'amour et de la responsabilité, entre autres, apprendront que la grande loi du retour se chargera de leur faire récolter ce qu'ils ont semé. Ce n'est donc pas à nous de les condamner.

Cependant, il est important de savoir que nous récoltons toujours selon notre motivation et non en regard de l'acte lui-même, que cela soit agréable ou non.

L'une des causes importantes qui garde les gens dans la notion du mal est la recherche exagérée de la perfection. Plusieurs croient qu'être perfectionniste représente une qualité, mais vouloir être parfait dans tout nous joue souvent de mauvais tours. La recherche de la perfection est souvent trop idéaliste. Savais-tu que l'opposé du mot « idéal » est le mot « réalité » ? Voilà pourquoi le perfectionniste-idéaliste se révèle un éternel insatisfait car il n'est justement pas réaliste dans ses exigences face à lui-même et face aux autres. Il éprouve énormément de difficultés à s'accepter. À ses yeux, rien n'est jamais assez parfait. Cet état d'être peut également faire de lui un grand pessimiste.

Si tu te reconnais dans cette description, reviens un peu en arrière et fais le bilan de ce que tu considères être tes « erreurs ». À ce moment-là, en avais-tu conscience? Ou as-tu réalisé par après que tu aurais peut-être obtenu de meilleurs résultats si tes actions s'étaient avérées différentes, mieux réfléchies? Au moment de l'action, tu étais assuré que ta façon d'agir était la bonne. Alors, pourquoi t'en vouloir? Il en va de même pour chaque

individu sur cette planète. À chaque instant de la vie, chacun agit au meilleur de sa connaissance et de ses capacités physiques et psychiques.

Voilà ce que signifie voir DIEU en chaque personne. La perfection n'existe qu'au plan divin et non dans le monde matériel. Il est utopique de croire qu'une chose ou une action peut être parfaite. Tout dépend du point de vue de chacun. Aux yeux de DIEU, par contre, nous sommes toujours aussi parfaits qu'il soit possible de l'être à chaque instant, car chaque action, chaque expérience nous apprend ce dont nous avons besoin en fonction de notre plan de vie.

Il arrive que certaines personnes perdent le contrôle d'elles-mêmes. Elles deviennent obsédées par quelque chose ou quelqu'un qui les pousse à commettre des actes abominables, tel un meurtre. Mais au moment de l'acte, on doit reconnaître que cette personne n'était pas vraiment elle-même. Elle était sous l'influence d'une force invisible, créée au fil de sa vie par la haine, qui elle fut provoquée par un grand manque d'amour. Par conséquent, cette expérience doit l'aider à devenir consciente qu'il est urgent de retourner à son amour d'elle-même et à celui des autres. Cela fait partie de son apprentissage terrestre.

Plus tu deviendras maître de ta vie, et moins il y aura de personnes, d'événements ou de vibrations extérieures qui parviendront à t'influencer. C'est ce que j'appelle des faux maîtres – sujet du chapitre onze. Tu as peut-être expérimenté une situation en déclarant ceci : *Je ne sais pas ce qui m'est arrivé, c'était plus fort que moi, il fallait que je le fasse, ou ça s'est fait tout seul, malgré moi.* Tu n'es pas le seul à vivre ce genre d'expériences. La personne aux prises avec de tels bouleversements ne doit pas être jugée. Il est tellement plus agréable et salubre d'accepter que chaque personne, à chaque instant de sa vie, est aussi parfaite qu'elle puisse l'être.

Chaque fois que tu t'en veux, que tu t'accuses de ne pas avoir fait une chose aussi parfaitement que tu l'aurais voulu, tu agis comme un enfant qui s'en veut de ne pouvoir écrire aussi bien que son grand frère étudiant à l'université! L'enfant de première année écrit selon ses capacités du moment et au meilleur de sa connaissance. Son professeur le note selon son degré d'apprentissage. En ce sens, le travail de l'enfant ne peut nullement être comparé à celui de l'universitaire et il pourrait d'ailleurs obtenir 100 %, même si son écriture n'est pas très lisible. Toutefois, si cet enfant accède à l'université avec la même écriture qu'au primaire, alors là ce sera différent.

On peut comparer ce dernier exemple à quelqu'un ayant réalisé qu'il fait certaines choses à l'encontre des lois naturelles et qui s'obstine à les répéter. Il est évident que les conséquences seront de plus en plus difficiles à vivre.

Si tu agis au meilleur de ta connaissance et que tu acceptes que tu sois aussi parfait que tu puisses l'être à ce moment, les conséquences seront nécessairement plus faciles à assumer. Toutefois, quand tu persistes de plein gré à agir de la même façon, et qu'un jour

tu t'aperçois que tu ne supportes plus ces conséquences, tu prendras alors de nouvelles décisions tout en adoptant de nouvelles attitudes. C'est ainsi que nous devenons de plus en plus intelligents dans la vie, nous prenons des décisions bénéfiques pour nous au lieu du contraire. C'est aussi une grande preuve d'amour de soi.

Chaque jour, ta vie t'offre de nouvelles expériences afin que tu puisses accepter ta perfection du moment. Lorsque tu adopteras cette notion pour toi-même, tu l'accepteras aussi pour les autres. Tu cesseras de condamner, de juger, de critiquer ou de garder rancune contre qui que ce soit. Quelle grande paix intérieure tu connaîtras enfin! N'est-ce pas le souhait de tous? Tu vois, tout est conçu pour transformer ta vie pour le mieux.

Voici un moyen utile pour découvrir si le bien et le mal dirigent ta vie : quand tu deviens conscient des situations dans lesquelles tu dis ou penses ce qui suit : « Il faut » ou « Il ne faut pas », sache que ces paroles ne viennent pas de toi, mais plutôt de CANTA. Supposons que tu travailles toute la semaine. Arrive le samedi et tu te dis : *Il faut que je fasse mon ménage aujourd'hui*. Dès lors, cette tâche devient pour toi une corvée.

Lorsque tu t'entends répéter ce genre de phrases, arrête-toi un instant et pose-toi la question suivante : *Ai-je vraiment envie de faire mon ménage aujourd'hui? Si je le faisais un autre jour, combien cela m'en coûterait-il, quelle en serait la conséquence?* Il se peut que le prix à payer soit trop élevé, parce que tu n'as peut-être aucune autre période jusqu'à la semaine suivante et que l'idée de vivre ainsi te déplaît. Dans une telle situation, il te sera plus facile de décider d'exécuter ces tâches le jour même car c'est ce qui te fait te sentir le mieux. Même si ce n'est pas ta préférence, cela relève de ton choix plutôt que d'une obligation. Ce n'est plus la même chose. Tu verras que l'exécution de ces tâches risque même de t'apporter un regain d'énergie.

À chaque fois que tu penses ou dis « Il faut », c'est uniquement pour te faire devenir conscient que ce n'est pas ta préférence du moment. Tu réalises certainement qu'il est impossible de TOUJOURS agir en fonction de nos préférences dans la vie. L'important est de réaliser que notre choix relève de notre préférence, laquelle se modifie en outre selon l'humeur ou nos besoins du moment. T'arrive-t-il de dire : « Il faut encore que j'aille travailler ce matin » ? De fait, ça ne veut pas dire que cette pensée t'accapare à tous les jours.

Il ne faut jamais rien dans la vie... car toute la vie demeure un choix! Tu peux bien sûr choisir de ne pas aller travailler. Cependant, es-tu prêt à en payer le prix? Si tu crois qu'il t'en coûtera trop cher parce que tu risques de perdre ton emploi, alors tu prendras une décision qui deviendra ton choix : « Je choisis d'aller travailler ». En pareil cas, tu sauras que c'est toi qui décides de ta vie.

Chaque fois que tu t'entends dire ou penser « Il faut », prends une pause et affirme plutôt le contraire : « Non, il ne faut pas. J'ai toujours le choix dans la vie. Je n'ai de comptes à rendre à personne en ce monde, sauf à moi-même ». Lorsqu'après réflexion, tu constates que le prix à payer s'avère trop important et que tu n'es pas prêt à faire face aux

conséquences de ta décision, agis de la meilleure façon qui soit. Il en est ainsi dans tous les domaines, même avec les lois humaines. Prenons par exemple les feux rouges : tu n'as pas envie de t'y arrêter? C'est ton choix. Mais es-tu prêt à en payer le prix? Es-tu prêt à risquer un accident ou à devoir payer une amende salée?

Tu vois, il ne **faut** jamais rien. Tout vient de toi et cela demeure toujours ton choix. La seule chose qu'il faille vraiment dans la vie, et où nous n'avons aucun choix, c'est d'évoluer, d'aimer avec notre coeur et respecter les grandes lois naturelles et spirituelles. Cela fait partie du plan de vie de tout un chacun.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Dresse une liste de tout ce que tu considères comme étant bien et mal dans la vie. Ta notion de bien et de mal est-elle exprimée de la même façon pour toi que pour les autres? Et ta notion de valeurs est-elle identique à celle que tu attribues aux autres? Il est important d'en prendre conscience car c'est de cette façon que tu apprendras à te découvrir. Rappelle-toi; on agit et on exige des autres la même chose qu'avec soi-même.
- 2) En analysant ta liste, regarde si le *bien* s'avère vraiment bien et fais la même chose pour le *mal*. Certaines choses que tu considères comme *mal* pourraient ainsi t'être bénéfiques. Remarque si toutes les choses figurant sur ta liste se révèlent parfois bien, parfois mal. Autrement dit, si de temps en temps c'est bénéfique et en d'autres occasions ce ne l'est pas, selon la circonstance, la personne ou le moment. Dans la vie, il n'y a vraiment rien de toujours bien ou toujours mal et ce, pour tout le monde.
- 3) Fais une seconde liste de tes habitudes. Dans les trois jours qui suivent, changes-en au moins une. Pour changer une habitude considérée non bénéfique (critiquer à outrance par exemple), remplace-la par une qui t'est bénéfique. Toutefois, celle-ci doit provenir de ta propre décision. Tes habitudes non bénéfiques sont pour la plupart du temps issues de l'extérieur, de ton éducation, de ton instruction, de tes peurs et des décisions prises par le passé. Une bonne habitude vivifie ton corps et te remplit d'énergie. Le plus important, c'est que ton habitude provienne d'une décision consciente!
- 4) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

JE DEVIENS PLUS CONSCIENT DE MES HABITUDES ET JE SUIS EN MESURE DE DÉTERMINER LESQUELLES SONT BÉNÉFIQUES POUR MON ÉVOLUTION ET MON HARMONIE. JE ME RAPPELLE QU'IL N'Y A NI BIEN NI MAL ET QUE VIVRE EST UN CHOIX.

Chapitre 11

Les faux maîtres

Qu'est-ce qu'un faux maître?

Dans cet ouvrage, un faux maître représente une personne ou quelque chose qui mène ta vie et devant lequel tu t'inclines, soit par crainte ou par adoration. Connais-tu les FAUX MAÎTRES de ta vie? Tu réaliseras rapidement qu'ils s'avèrent très nombreux et que ce sont eux qui, consciemment ou non, manipulent ta vie plus souvent que tu ne le crois. Le seul vrai maître sur la Terre c'est ton DIEU intérieur. Et ceci s'applique pour tout être humain. Chaque personne possède en fait son propre maître.

Voici les faux maîtres les plus courants :

Tes proches. Y a-t-il quelqu'un en ce moment dans ta vie, (partenaire, enfant, parent, ami, patron...) que tu crains et qui dirige souvent ta vie? Devant qui t'inclines-tu de façon régulière?

Je connais plusieurs parents qui éprouvent une véritable peur face aux crises de leur enfant et ce, peu importe l'âge de ce dernier. En ce sens, ils sont toujours en mode « alerte » et font ou feront n'importe quoi pour satisfaire ses moindres désirs. Dans le même ordre d'idées, combien de couples ont ainsi peur l'un de l'autre, surtout de leur colère, et finissent alors par s'écraser devant l'autre pour éviter toute dispute.

Si tu es du genre à te retrouver souvent aux aguets pour t'assurer que tes proches soient heureux, ou pour éviter une confrontation, tu laisses ces faux maîtres diriger ta vie en oubliant même tes propres besoins. À chaque fois que tu ressens vivement la peur devant quelqu'un d'autre, tu n'es pas ton propre maître. Tu laisses cette personne te manipuler malgré toi, pour finalement te retrouver impuissant face à ton pouvoir. D'ailleurs, cette personne sait pertinemment bien sur quel bouton appuyer pour te faire réagir.

Comme cela occasionne beaucoup d'émotions ainsi qu'une grande dépense d'énergie, il n'est certes pas bénéfique pour toi d'être constamment en réaction ou sur tes gardes. Ceci s'applique aussi à tous ceux qui te font réagir par leur comportement déplaisant. Tu veux tellement les changer, que ceux-ci parviennent alors à te contrôler et devenir ton maître. En d'autres mots, ils te dominent.

Les nouvelles. Quel que soit le média d'information, certains écoutent les nouvelles pour ensuite prendre des décisions, en vertu de ce qu'ils ont compris et interprété. Si l'on prévoit tempête et mauvais temps, nombreux seront ceux qui changeront d'activité et ce, même si les prévisions météorologiques s'avèrent souvent inexactes! Pourquoi? Parce

qu'en réalité, la race humaine joue un rôle dans la variation de la température. Surprenant, n'est-ce pas? Par exemple, si la plupart des gens d'une même région ont du soleil dans leur cœur, la température se montrera plus clémente. S'il y a tempête en eux, en raison de leurs peurs et leurs rancunes, la température tournera en tempête. Rappelle-toi, la Terre est une entité vivante et ses cellules les plus puissantes sont les êtres humains.

Une personne qui se laisse influencer par les nouvelles vivra très souvent dans la peur, tourmentée par ce qu'elle entend. Si on annonce des difficultés économiques au pays, elle pourra tout aussi bien camoufler son argent ou le transférer de continent... Si elle apprend qu'on a trouvé le corps d'un jeune garçon mutilé par son agresseur, elle réagira fortement à cette nouvelle et ce pendant des jours, allant même parfois jusqu'à éviter de sortir. Il faut cependant savoir que ce qui arrive aux autres ne regarde que les autres. C'est leur vie, leur responsabilité, leur création. On n'a pas à comprendre ni à être d'accord car on ignore tout simplement ce que ces âmes ont à apprendre. On peut bien sûr ressentir de la compassion pour les deux personnes – agresseur et victime – mais sans nécessairement devoir se tourmenter. Ils sont aussi souffrants l'un que l'autre. On doit simplement accepter que les deux doivent vivre cet événement qui peut leur permettre d'évoluer. Tout a une utilité dans la vie, même s'il est parfois très difficile de la reconnaître sur le fait.

Les honneurs et le pouvoir font également partie des faux maîtres. Effectuer quelque chose, poser un geste pour être honoré ou pour rechercher un certain pouvoir, c'est une motivation qui provient de l'extérieur de toi et non de ton DIEU intérieur. Tu laisses la satisfaction des honneurs et le pouvoir mener ta vie. De tels comportements peuvent te faire dépasser tes limites, n'étant pas en contact avec tes vrais besoins.

Les biens que l'on possède sont parfois de faux maîtres aussi. Comment se traduit ta relation avec tes biens? Y tiens-tu comme à la prune de tes yeux? Si l'on endommagerait un bien précieux pour toi, comment réagirais-tu? Serais-tu en colère? Si tu réponds dans l'affirmative, cela signifie que tes biens sont maîtres chez toi. Quelle différence cela fera-t-il dans le monde de l'âme si tu quittais ce monde avec un verre de cristal en moins, ou que ton mobilier de salle à manger ou ta nouvelle voiture comporte une égratignure de plus, ou que ton tapis présente une brûlure?

Il est cependant naturel pour nous tous de vouloir s'entourer de belles choses car la beauté s'avère très importante pour nous. En contrepartie, il n'est certes pas bénéfique de faire de nos biens matériels nos maîtres! Tes biens servent à agrémenter ta vie et non à la dominer. Souviens-toi qu'ils se montrent dans ta vie pour ton utilité du moment et non pour le reste de tes jours. Quand tu en perds un, c'est qu'il y a autre chose de plus utile pour toi qui se présentera sous peu. Si tu es trop attaché à tes biens, il n'y aura pas de place pour du nouveau car tu es trop occupé à gérer tout ce que tu accumules.

L'astrologie. Nombreux sont ceux qui mènent leur vie selon les révélations de leur astrologue et d'après leur carte du ciel. Si c'est ton cas, rappelle-toi que ce sont les décisions que tu prends et les actions que tu poses qui doivent mener ta vie. Ne te laisse

donc pas influencer par ce type d'activité ou ces gens. Tu as choisi ton signe astrologique uniquement pour t'apprendre à évoluer et à aimer, malgré certaines influences astrales. On dit bien que *les astres proposent et que l'Homme dispose*. Les astres auront moins d'emprise sur toi dès que tu deviendras ton propre maître. La carte du ciel n'est qu'un outil parmi tant d'autres pour te faire connaître tes influences astrales afin que tu puisses t'armer pour mieux les maîtriser.

On pourrait comparer cet élément à la situation suivante : tu es assigné à travailler avec une personne très négative pendant un an. Avant de t'engager, tu ignorais que cette personne se comportait ainsi. Sachant que tu dois demeurer à ses côtés pendant cette longue période, tu demeures sur tes gardes et te protèges contre les effets négatifs. Il est évident que tu devras fournir un effort supplémentaire pour demeurer positif et joyeux, mais en étant conscient de l'influence non bénéfique qui te sera possiblement imposée, tu seras plus en mesure d'y arriver. Il en est ainsi pour les astres.

Les voyants et les médiums représentent également des faux maîtres pour plusieurs personnes et ceux-ci se font par ailleurs de plus en plus nombreux en raison de la conscience qui s'éveille. En effet, les gens cherchent tous les moyens possibles pour améliorer leur qualité de vie. De plus, il semblerait que les dons psychiques se développent davantage avec l'arrivée de l'Ère du Verseau.

Que se passe-t-il lors d'une séance avec un médium? Ces gens psychiques, quel que soit le moyen qu'ils utilisent – cartes, boule de cristal, canalisation, etc. – possèdent une aptitude à capter les vibrations qui proviennent de tes corps subtils. Ils les captent dans l'état où tu es, au moment où tu te présentes. Ils sont en mesure de te raconter ce qui t'arrivera si tu demeures dans ta ligne de vie présente. En réalité, personne ne peut connaître le futur de quelqu'un d'autre car celui-ci dépend du moment présent. Le voyant prédit ton futur grâce à ce qu'il voit de toi en ce moment, d'après tes vibrations présentes. Mais si tu changes ta façon d'être dès le lendemain, suite à ce que l'on a pu te dire ou en vertu de ce que tu as lu ou pensé, tu changeras par conséquent ton moment présent dans sa totalité. Tu viens de changer de ligne de vie en changeant ta façon de penser. De fait, tout ce qu'on a ainsi pu te prédire la veille n'est donc plus valide pour toi. Tu redeviens le maître de ta vie. Toutefois, si tu laisses ces gens t'influencer et que tu crois qu'ils détiennent la vérité pour toi, tu demeureras dans la même ligne de vie et il se peut fort bien que se produisent les événements prédits.

Quand tu es avec une personne qui te parle de ton avenir, utilise ton discernement et ne conserve que les propos qui te font sentir bien. Garde en tête ce que tu veux vraiment qu'il t'arrive dans ta vie. En parallèle, prends le temps de sentir ce que tu vis en présence de cette personne. Est-ce qu'elle se montre inspirante pour toi, la considères-tu comme un bon modèle pour toi? Sens-tu qu'elle vit dans l'amour véritable? Rappelle-toi que toute personne qui tente d'aider quelqu'un ne peut l'amener qu'à l'endroit où elle-même est rendue.

Tu peux par ailleurs changer souvent de chemin de vie et ce, au cours d'une même vie. Un changement radical te donnera l'impression de renaître, d'être une personne renouvelée, solide, dans l'optique où ce changement est basé sur l'amour que tu te portes. Ce faisant, ton entourage s'étonnera de ta métamorphose et pourrait te dire : *Je ne te reconnais plus. Il y a quelque chose de changé chez toi, et en mieux. Tu n'es plus la même personne.* Cette transformation a été provoquée par ton changement de chemin de vie. Une évolution rapide diminue tes retours sur Terre si elle est basée sur l'amour véritable. Tu peux même avoir l'impression de vivre plusieurs vies en une.

Les religions organisées et les sectes. Autrement dit, celles qui racontent des propos semblables à ceci : *Si tu ne fais pas ce qu'on te demande, si tu vas à l'encontre de nos lois, tu n'iras pas au ciel, nous seuls détenons la vérité.* Si une religion mène ta vie et que tu acceptes leur notion de bien et de mal ou si tu te laisses influencer par un culte ou une secte, tu ne seras plus maître de ta vie. Les religions ont été formées il y a très longtemps dans le but premier de guider les gens, car ces derniers n'étaient pas assez conscients pour le faire eux-mêmes.

Dans chaque religion, certains ont voulu abuser de leur pouvoir par la manipulation et en faisant peur aux gens. Vivre en état de peur ne rend la vie ni harmonieuse ni paisible. Si ta religion te fait peur, c'est qu'elle est dépourvue d'amour. DIEU ne veut qu'une vie remplie d'amour pour toi. IL sait qu'il est impossible d'être heureux sans amour. IL n'a jamais voulu faire peur à quiconque : ce sont les humains qui sont devenus les spécialistes de la peur à cause de toutes sortes d'influences et en raison de la mauvaise utilisation de leur pouvoir de choisir. Celui qui aime cherche plutôt à guider, à apaiser et à aider d'une façon désintéressée, sans attentes.

Les religions d'aujourd'hui se révèlent de plus en plus conscientes de ce phénomène d'amour. Elles ont réalisé que l'humain ne veut plus vivre dans la peur. Bien souvent, ce n'est pas la religion en soi qui n'est pas bien structurée, mais plutôt les gens qui la représentent et qui ne sont pas assez sensibilisés. C'est à toi de recourir à ton bon discernement, de choisir une religion ou des personnes qui consentent à te guider dans l'amour et non dans la peur. Quand tu te sens plus troublé qu'à l'ordinaire à la suite de certains propos d'une personne ou si ta peur te tenaille et s'accroît, c'est signe que cela ne répond pas à ton besoin actuel.

Si tu fais partie d'une quelconque association, d'un groupe religieux ou autre, et si ce dernier te fait te sentir toujours mieux, énergisé et t'accepte comme tu es, et qu'en plus il t'aide à te mettre en contact avec ta puissance intérieure et t'évite de te culpabiliser, c'est que celui-ci te convient pour le moment.

Les médecins, les thérapeutes et les médicaments peuvent aussi représenter de faux maîtres. Ces professionnels de la santé sont là pour aider les gens et non pour contrôler leur vie. Je connais plusieurs personnes qui consultent leur médecin avant de prendre certaines décisions, par exemple pour choisir la destination de leurs vacances, en

vue de déménager dans un nouveau lieu, changer de travail, etc. Le médecin peut aller jusqu'à déconseiller d'entreprendre quoi que ce soit à un patient qui, manifestement, éprouve de la peur dans cette sphère de sa vie. Si toutefois la personne faisait confiance à son DIEU intérieur, elle ne solliciterait pas l'opinion du médecin et prendrait ses propres décisions.

Les médecins et les professionnels de la santé ont appris à soulager ou essayer d'éliminer certaines malaises et maladies, mais non à prendre des décisions pour les autres. J'ai le bonheur de travailler de près avec plusieurs médecins et je constate que de plus en plus d'entre eux acceptent le fait que l'humain ne soit pas seulement un corps physique. Ils adhèrent à la notion que la vraie guérison provienne de l'intérieur de nous. Ils se rendent compte que de plus en plus de gens guérissent d'une façon inexplicable scientifiquement. Les médecins qui acceptent que nous soyons bien plus qu'un corps physique sont ceux qui, en général, déconseillent l'usage excessif de médicaments. *Tu es assez solide à présent pour diminuer tes médicaments ou pour t'en passer*, est devenu une approche plus courante de nos jours.

Certaines personnes sont tellement dépendantes de leur médecin qu'au moindre petit problème, elles se précipitent au cabinet. De fait, elles semblent incapables de prendre leur responsabilité et veulent toujours que quelqu'un d'autre *arrange leur vie*. Si le médecin leur dit qu'elles n'ont rien, ce dernier sera accusé d'incompétent, tandis que celles-ci poursuivront leurs démarches d'un « diagnostic », jusqu'au jour où l'un d'eux leur prescrira un remède, les faisant ainsi s'exclamer : *Je savais bien que j'étais malade. Regarde, on m'a remis une prescription*. Elles reviennent donc enchantées, et sitôt le médicament pris, elles se croient déjà moins malades qu'au départ.

Fais-tu partie de ceux qui, au moindre événement qui ne tourne pas rond, au moindre petit malaise prennent vite un comprimé? Et il en existe de toutes sortes: un cachet pour le mal de tête, pour les nerfs, pour dormir ou pour se réveiller, quand ce n'est pas pour se donner de l'énergie, pour digérer, pour nettoyer le foie, pour éliminer ou nettoyer les intestins, etc.

Agir systématiquement de la sorte est ni plus ni moins la résultante d'un manque d'amour envers ton corps. Parce qu'à toute prise de médicament s'ajoute un effet secondaire. Chaque fois que tu le surcharges ou lui donnes quelque chose d'autre qu'un élément nutritif naturel, ton corps se révolte. Aussitôt que tu ingères une pilule quelconque, tu acceptes l'idée que cette dernière soit ton maître. Tu laisses par conséquent les médicaments mener ta vie. Si néanmoins ta vie te satisfait ainsi, alors continue à prendre tes médicaments. Mais si tu veux la transformer, il est grand temps que tu deviennes ton propre maître. Personne au monde ne peut transformer ta vie... sauf toi!

La maladie est aussi un faux maître. Une personne souvent malade est dominée par sa maladie. Elle ne réalise pas qu'il lui est possible de maîtriser elle-même sa vie. Plusieurs prennent pour acquis qu'être malade est en somme un état normal! Rien n'est plus faux. La

maladie est courante tandis que l'état naturel du corps humain, c'est la santé! Nous devons arrêter de chercher à être « normaux » et plutôt apprendre à vivre de façon naturelle. Devenons conscients que la maladie se veut l'un des moyens que notre DIEU intérieur utilise pour nous aider à retrouver le bon chemin, celui de l'amour de soi.

La mode. Combien de fois as-tu sacrifié ton confort vestimentaire dans le seul but de suivre la mode? Advenant le fait que tu ailles à l'encontre des tendances de la mode, as-tu peur de ce que les autres vont penser? Combien de fois ai-je l'occasion de voir des femmes porter des souliers à talons aiguilles qui les font souffrir, et que celles-ci me confient qu'il n'est pas question pour elles de porter des souliers confortables. Ce n'est pas la mode!

Le travail peut également se montrer un faux maître. Nombreux sont les gens qui ne savent pas s'arrêter, ignorant même parfois comment se détendre. Toute leur vie est dirigée vers le travail et c'est effectivement ce dernier qui les mène de façon régulière. Même pendant les moments de liberté ou de repos, ces personnes ne pensent qu'à leur travail. Incapables de faire autre chose, elles ont énormément de difficulté à pouvoir lâcher prise, se détendre ou même s'amuser. Certaines se croient de meilleures personnes en travaillant sept jours sur sept. En réalité, la majorité d'entre elles ne connaissent pas vraiment ce qu'est l'équilibre.

Est-ce que ton travail t'aide à t'élever? Te permet-il de devenir plus pur, plus parfait à l'intérieur? Utilises-tu ton travail pour apprendre à davantage aimer les gens autour de toi? T'aide-t-il à développer tes dons créateurs? Si oui, ton travail s'avère valorisant pour toi. Si tu possèdes ce genre d'occupation, laquelle t'apprend à t'aimer et à aimer les personnes toujours un peu plus, tu sauras que tu te trouves sur la bonne voie. Un genre d'emploi qui contrôle les gens ou maîtrise leur vie, qui est accompli uniquement pour la paye ou le pouvoir, n'aide en rien à l'élévation spirituelle.

Les superstitions. Le chiffre treize, un chat noir, passer sous une échelle... ça te dit quelque chose? La superstition provoque-t-elle des changements dans tes décisions? Dans l'affirmative, celle-ci s'avère définitivement un faux maître pour toi.

Si tu accumules tous les faux maîtres au cours d'une seule et même journée, tu constateras que dans l'ensemble, tu ne maîtrises pas très souvent ta vie. Quel triste constat !

Par ailleurs, quels sont les faux maîtres les plus puissants chez l'Homme? **L'orgueil, les peurs, la culpabilité et l'argent.** L'orgueil a pour sa part été élaboré au chapitre neuf tandis que les peurs et la culpabilité seront développées au chapitre treize.

Je termine ce chapitre avec le faux maître qui gère notamment la vie d'une grande quantité d'individus : **l'argent.** Il est évident que l'argent renferme son importance dans le monde matériel actuel. Toutefois, celui-ci devient un faux maître lorsqu'on oublie que

l'argent est un moyen d'échange et non un bien ou une possession. On fait inmanquablement fausse route quand on veut en accumuler par peur. Accumule-t-on de l'air au cas où il en manquerait? Est-ce sensé selon toi? Il en va de même pour l'argent. Celui-ci est une énergie, tout comme l'électricité, l'eau et le vent. Ce sont de grandes puissances qui ont été mises à notre disposition sur la Terre. L'argent est à la fois une puissance et une énergie; il se retrouve partout et est disponible pour tout le monde.

Son existence a d'ailleurs toujours fait partie de notre paysage, mais sous différentes formes. Actuellement, il est constitué de papier et de monnaie. Les moyens d'échange ont quant à eux toujours existé afin que les gens aient l'opportunité de se procurer des biens et le matériel nécessaires à leurs besoins. Voilà un bon moyen qui, autrement dit, ne nécessite pas d'argent.

Accumuler de l'argent par crainte d'en manquer, c'est faire montre de peu de foi, d'un manque de confiance en cette grande puissance divine qui fournit à profusion toute l'énergie nécessaire dont tout un chacun avons besoin.

L'argent peut se comparer au soleil, une autre grande puissance, une énergie de haut calibre. Qu'il y ait cinq ou trois cents personnes sur une plage à se faire bronzer, manquera-t-il de soleil? Non. Il y en a à profusion pour tout le monde. C'est donc important de prendre conscience que l'argent est une énergie et, comme toute énergie, plus tu la fais bouger, plus elle aura de pouvoir et plus elle proliférera.

Il en est ainsi pour beaucoup d'éléments en lien avec la nature. Chaque grain de maïs, de tomate ou autre semence reproduira des douzaines de tomates ou d'épis de maïs. Remisées dans un tiroir, ces graines ne produiront rien. Elles demeureront stériles.

C'est un long processus que celui de parvenir à se libérer de l'insécurité financière. Lorsque tu désires quelque chose, est-ce que ta première pensée ressemble à ceci : *Combien cela me coûtera-t-il? Ai-je assez d'argent ?* T'empêches-tu de te procurer ce que tu désires maintenant parce que c'est plus cher que prévu, sans même oser espérer que tu pourrais assurément l'obtenir par un autre moyen ? Dans pareil cas, c'est l'argent qui mène ta vie, qui en est le maître. Agir en tant que ton propre maître serait de prendre ta propre décision, tout en étant conscient que l'argent ou un autre moyen existe déjà.

As-tu déjà fait l'acquisition de tel ou tel article de façon impulsive? As-tu déjà acheté à crédit parce que tu n'avais pas l'argent nécessaire? T'es-tu déjà procuré quelque chose que tu croyais trop dispendieux à l'origine, mais qui représentait tout à fait ce que tu désirais? Malgré ces dépenses imprévues, tu as continué à vivre, n'est-ce pas?

Regarde simplement autour de toi, observe-toi. Quand tu fais tes courses au supermarché, choisis-tu tes aliments en te laissant influencer par les aubaines? Tiens-tu compte de celles-ci, même si les articles représentent une qualité moindre? Les prix déterminent-ils ce que tu achètes pour te nourrir et te vêtir? Je ne veux pas dire ici

d'écarter les aubaines, mais si tu planifiais d'effectuer l'achat d'articles dont tu ignorais la réduction, il serait opportun de t'en procurer davantage, et tout spécialement si ça représente ce dont tu as ou auras besoin.

Mon propos vise plutôt les gens qui se privent de ce qu'ils aiment vraiment, du fait qu'une autre marque affiche un rabais substantiel. En fait, ils ne se procurent uniquement leurs produits préférés que lorsque ceux-ci sont en solde. Ce faisant, ils font l'achat de biens ou denrées qui ne leur conviennent pas nécessairement. Ne vaux-tu pas la joie de te permettre ce que tu aimes vraiment et tout ce qui est de meilleure qualité? Cette image que tu projettes incite les gens à te traiter de la même façon.

Je ne suis pas en train de dire de courir te procurer tout ce qu'il y a de plus dispendieux. Je te propose en fait de débiter par de petites victoires quotidiennes. Si tu désires acheter de bons fruits mais que leur prix te fait hésiter, mesure leur valeur nutritive selon ta propre valeur. Tu verras qu'au fur et à mesure, tu parviendras à faire arriver tout ce dont tu as besoin. Plus tu fais circuler l'énergie de ton argent, et plus tu en recevras. L'argent est fait pour circuler et non pour être accumulé. Si tu préfères garder ton argent en cas de malchance plutôt que de prendre des vacances, devine ce qui t'arrivera? Une malchance! Notre ego veut toujours avoir raison et c'est exactement pour cette raison que se produisent régulièrement certaines situations dont nous avons peur. Au moment de la malchance, CANTA sera quant à lui fort heureux et te fera dire : *Ah! J'ai bien fait d'économiser et de ne pas avoir acheté ce que je voulais! Je savais bien qu'il allait m'arriver quelque chose.*

En somme, mets ton « au cas où » de côté et pars en vacances. Ce faisant, profite-en pour oublier la phrase suivante : *Que vais-je faire s'il m'arrive quelque chose?* Dis-toi plutôt ceci : *Oui, je pars en vacances et s'il arrive quoi que ce soit de désagréable, je m'en occuperai au moment voulu.* C'est ce qui se produira. Par exemple, les problèmes de voiture sont imprévisibles, n'est-ce pas? Mais tu réussis quand même à faire réparer ton auto et payer la facture.

Ne parviens-tu pas à rejoindre les deux bouts, même si parfois tu places tes priorités au mauvais endroit? J'ai souvent vu des gens qui, dès que leur téléviseur se montre irréparable, s'empressent de s'en procurer un autre sans problème. Ils trouvent un moyen pour faire arriver ce qu'ils veulent. Avoir un téléviseur, est-ce vraiment un besoin? Nous savons tous que ce n'est pas un besoin essentiel, mais quand quelqu'un décide qu'il veut vraiment quelque chose, il le fait arriver inmanquablement. C'est la capacité de prendre la décision qui fait toute la différence.

Nombreux sont les gens intéressés à prendre des cours de développement personnel. Mais dès la mention du prix, certains s'exclament : *Ah! C'est beaucoup plus cher que je ne le croyais!* Ces gens-là sont les premiers à déboursier des milliers de dollars pour l'acquisition de choses non essentielles ou encore pour aider les autres dans le besoin,

mais quand vient le temps de penser à eux et de vouloir s'aider, ils ne croient pas valoir quelques centaines de dollars. Ces mêmes dollars pourraient transformer leur qualité de vie en les aidant à se libérer de leurs peurs, leurs maladies, leur stress, pour enfin connaître la paix intérieure!

Se dire qu'on n'en vaut pas la peine ou qu'on ne le mérite pas ne fait qu'attirer des problèmes. Voici un autre exemple : lorsque tu achètes un cadeau pour quelqu'un, ne choisis-tu pas très souvent ce que tu aimerais recevoir? Les autres sont donc plus importants et méritent de recevoir plus que toi? Regarde bien l'influence que l'argent occupe dans ta vie. Tant que l'argent sera ton maître, il te sera impossible d'être en contact avec ta puissance intérieure et atteindre l'harmonie. Aussitôt que tu auras maîtrisé l'argent, les changements seront apparents.

Si tu crois à la grande loi *On récolte ce que l'on sème*, voici un petit secret. Dès maintenant, projette des pensées de prospérité et d'abondance à tous ceux que tu connais. Visualise le fait qu'ils se donnent le droit de se faire plaisir et de manifester leurs désirs. Tu feras bouger tellement d'énergie que ça te reviendra beaucoup plus rapidement que si tu ne le visualisais que pour toi seulement.

Ce que je propose ne vise pas à changer les gens autour de toi, mais plutôt de transformer ta propre pensée et reprendre contact avec ton pouvoir. Lorsque tu prends une décision de transformer une attitude, il est suggéré de ne pas l'ébruiter inutilement. Commence par faire ta transformation intérieurement, applique tes nouvelles décisions dans ta vie et les gens en deviendront conscients de façon graduelle. Le fait d'en parler à des personnes qui ne sont pas d'accord avec toi et qui essaient de te transmettre leurs peurs pourrait t'influencer d'une façon non bénéfique. Ta foi et ta force intérieure ne sont peut-être pas assez fortes, assez puissantes pour faire face aux critiques négatives, même si ces personnes croient t'aider à leur manière.

Si tu as décidé d'adopter une attitude positive face à l'argent et que tu veux en devenir maître, fais-le sans vouloir influencer les autres autour de toi. Tu n'as pas à rechercher le consentement de qui que ce soit. Quand les gens seront prêts à modifier leur attitude, ils le feront au moment voulu. À chacun son évolution! Lorsqu'on est heureux et qu'on possède la paix intérieure, on n'a pas à le crier sur tous les toits. Ça paraît, tout simplement. Les gens le voient et ressentent cette énergie.

Quand tu auras maîtrisé l'argent, tu découvriras combien il est possible de te créer un surplus, tout en remplissant tes besoins quotidiens. Tes économies seront motivées par ton désir de te procurer des choses imprévues plutôt que par la peur.

Comme tu as pu le constater, il y a plusieurs faux maîtres. Je suis certaine que tu peux en trouver bien davantage. Chaque fois que tu t' observes en train de prendre une décision basée sur une peur, deviens conscient que l'objet de cette peur est ton maître à ce moment-là.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Fais une liste de tous les faux maîtres qui occupent ta vie actuellement. Repère les trois qui semblent avoir le plus d'influence dans ton quotidien.
- 2) Pour les trois prochains jours, prends la résolution d'écrire à chaque fin de journée qui ou qu'est-ce qui a dominé ta vie ce jour-là.
- 3) Ensuite, note comment tu aurais agi ou réagi si tu avais été ton propre maître, ce qui aurait été un acte d'amour pour toi.
- 4) Il est fortement suggéré de ne pas passer au chapitre suivant avant d'avoir complété cette étape. Cela t'aidera à devenir plus alerte face à tous les faux maîtres qui se présentent dans ta vie. Ton niveau de conscience s'élèvera graduellement et tu transformeras ton avenir pour le mieux.
- 5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

JE SUIS LE SEUL MAÎTRE DE MA VIE. JE SAIS QU'EN PENSANT, JE CRÉE. JE DEVIENS CE QUE JE PENSE ET CE QUE JE CROIS. ALORS MON BONHEUR, MA PROSPÉRITÉ, L'AMOUR ET L'HARMONIE DÉPENDENT DE MES PENSÉES REMPLIES D'AMOUR POUR MOI.

Chapitre 12

Les besoins du corps mental

Le corps mental s'avère comblé lorsqu'il est utilisé en fonction de ce dont il a été créé. Ce dernier nous aide à penser, analyser, organiser et mémoriser. Le corps mental se révèle donc très utile au moment où nous décidons d'utiliser sa force pour demeurer positif, constructif, pour progresser vers notre raison d'être.

Les besoins fondamentaux du corps mental sont au nombre de sept. Si tu négliges de répondre à l'un d'eux, cela provoquera des effets désagréables non seulement au plan mental mais aussi à ceux émotionnel et physique.

Le premier besoin, par ordre d'importance, est ***l'individualité***.

L'individualité, c'est la capacité d'être toi-même et non être ce que tu crois que les autres attendent de toi. On doit cesser de laisser les « qu'en-dira-t-on », « *que* vont-ils dire? », « que vont-ils penser? » ou « que vont-ils faire ? » diriger notre vie. L'habillement des jeunes démontre un bel exemple d'individualité. Ils crient : *Au secours, laissez-moi être comme je suis!* Ces jeunes ont besoin de beaucoup plus d'espace comme jamais auparavant. Ils étouffent à l'idée que leurs parents tentent de les former selon leur moule ou celui qu'ils auraient aimé devenir. Voilà pourquoi ils font tout ce qu'ils peuvent pour faire réagir leurs parents ainsi que leur entourage à l'occasion.

La génération actuelle connaît et ressent encore plus profondément les grandes lois naturelles, dont celle d'affirmer leur individualité, leur JE SUIS.

Être toi-même, c'est donc accepter d'être ce que tu es à chaque instant, que ça plaise ou non aux autres, que ce soit qualifié de négatif ou autrement. Il est certain que tu ne seras pas toujours ce que tu veux être, mais plus tu vas te donner le droit d'être ce que tu es à chaque instant, et plus tu deviendras ce que tu veux être dans la vie.

La conséquence au plan émotionnel de ne pas accepter d'être toi-même est la difficulté à exprimer ta créativité. Au plan physique, ce sont des problèmes respiratoires et les allergies qui se manifestent.

Le deuxième besoin est ***la vérité***.

Comment te sens-tu quand quelqu'un te ment? Ta superconscience, ton moi intérieur réagit de la même façon lorsque tu te mens à toi-même. La sensation se révèle aussi désagréable. Écoute-toi parler lorsque tu t'adresses aux autres. Par exemple, lorsque tu parles d'un événement et dis des choses comme « cela ne me dérange pas » indique en

général tout l'opposé. Si tu n'étais pas dérangé par ce que tu as vécu, tu ne le mentionnerais même pas. La pensée que cela puisse être dérangeant n'existerait pas. Aussitôt que tu dis cette affirmation, c'est signe que ça te dérange vraiment, sinon tu oublierais l'incident tout simplement. Alors, sois vrai avec toi-même!

La vérité, comme il est mentionné dans le chapitre sur l'énergie, t'aide à t'élever dans ton corps supérieur. **Être vrai** signifie **penser, dire, faire et ressentir la même chose** au même moment. T'arrive-t-il de partager ce que tu vis à quelqu'un, sans pouvoir lui révéler vraiment ce qui se passe? Encore faut-il faire la part des choses. Il ne s'agit pas de dire tout ce que tu penses, mais si l'on te demande ton opinion sur quoi que ce soit, tu te dois de dire la vérité. Tes propos doivent se montrer identiques à tes pensées et à ce que tu ressens. Lorsqu'une action est entreprise, être vrai signifie agir en fonction de ce qui a été pensé et dit.

La justice fait également partie de ce besoin qu'est la vérité. Un acte d'injustice parvient à te faire frémir, n'est-ce pas? Admettons que tu sois témoin d'un parent qui agisse injustement avec son enfant, qu'il le fasse toujours passer en second plan, comment réagis-tu ? Es-tu porté à avoir pitié de cet enfant et même vouloir intervenir? Eh bien! C'est exactement ce que tu provoques en agissant injustement envers toi-même. Tu te relègues au second plan. Ton âme en est heurtée. En somme, tu crées un grand conflit à l'intérieur de toi.

Être vrai t'aidera en outre à devenir de plus en plus transparent, ce qui se veut l'un des critères essentiels de notre nouvelle époque. Tu ne craindras plus de te montrer à nu, transparent, de laisser les autres te connaître et te voir tel que tu es.

Celui qui n'est pas vrai ou qui se montre injuste envers lui-même aura comme conséquence au plan émotionnel de la difficulté à voir la beauté autour de lui et surtout en lui-même. Son ego prendra toute la place et décidera pour lui. Au plan physique, il sera affecté de la même façon que le manquement du premier besoin, l'individualité.

Le troisième besoin est **le respect**. Il est primordial de respecter les autres et de se respecter soi-même. Tu sais combien cela devient irritant lorsqu'un individu (parent, professeur, conjoint, patron, policier ...) abuse de son autorité. Quand nous sentons que nous devons respecter quelqu'un et que l'autre ne croit pas devoir le faire, cela crée un bouleversement en nous. Le respect est essentiel chez l'humain.

Si l'on te manque de respect, regarde autour de toi ce que tu as semé. Respectes-tu vraiment les opinions, les idées et la façon de voir et d'agir des autres? Voudrais-tu changer des choses à propos de certaines personnes autour de toi? C'est un manque de respect flagrant que de vouloir changer qui que ce soit. Fais-tu la même chose avec toi-même? Respectes-tu tes limites? As-tu sans cesse des attentes non réalistes envers toi? Veux-tu te changer parce que tu n'acceptes pas certains aspects de ta personne?

Manquer de respect t'affectera au plan émotionnel par le manque d'affection. En plus d'en manquer pour toi, tu auras de la difficulté à en donner de façon désintéressée. Au plan physique, ce manque se manifeste par des problèmes dans la région de la bouche et de la nuque.

Le quatrième besoin est ***la guidance***.

On a tous besoin de sentir que l'on peut être utile à quelqu'un, qu'on est capable de le guider, de l'aider dans la vie. Chaque personne éprouve à l'occasion (voire souvent) ce besoin d'être au service des autres. Hélas, ce besoin est plus souvent qu'autrement exprimé de la mauvaise façon. Prendre des décisions pour les autres sans avoir au préalable demandé leur avis n'est pas ce qu'on appelle « guider ». Guider, c'est donner un conseil lorsque demandé, mais **sans attentes**. Souviens-toi qu'un conseil non sollicité ou qui semble imposé n'est jamais apprécié.

Te perçois-tu en tant qu'une personne ayant de la difficulté à se mêler de ses affaires? Si tu brûles d'envie de donner un conseil à ton interlocuteur, assure-toi de lui demander s'il veut bien l'entendre. S'il ne désire ni opinion ni avis, tu n'as plus qu'à l'accepter dans son choix. Si au contraire il se montre ravi de ton aide, fais-le mais sans attentes. C'est alors un cadeau que tu lui fais et c'est à cette personne de décider de l'utiliser ou pas. Donner un conseil non demandé ou qui est suivi d'attentes ne représente qu'une dépense d'énergie inutile. Tu te vides de ton énergie dans le but de recevoir quoi en retour? Si on ne répond pas à tes attentes, tu vivras des frustrations, des déceptions et de la colère. Si on y répond, ça ne fera qu'alimenter ton orgueil et ce sera toujours à recommencer.

Aussi, tu as tout autant besoin de recevoir des conseils d'autrui, de t'ouvrir à l'opinion des autres, ce qui implique de pouvoir en demander. Est-ce que ça t'arrive de demander conseil? Rappelle-toi cependant que tu as toujours la liberté de suivre les conseils de la personne qui veut te guider. De plus, si tu te crois obligé de suivre les suggestions de tes proches, par peur de déplaire, il y a décidément une lacune à ce besoin fondamental de ton corps mental. Un moyen pour t'aider dans une telle situation serait de dire à la personne : *Je te remercie beaucoup pour tes conseils. Je vais y penser et si j'en ai vraiment besoin, sois certain que je les appliquerai.*

Manquer à ce besoin que représente la guidance, tel que mentionné plus haut, apporte nécessairement des conséquences nuisibles. Au plan émotionnel, cela affecte notre sentiment d'appartenance à une famille ou à un groupe quelconque. Au plan physique, ça occasionne des problèmes à tout le système digestif et affecte le haut du dos.

Le cinquième besoin est ***le lâcher prise***.

Que signifie lâcher prise? La plupart des gens croient que c'est devenir faible, se soumettre ou ne rien faire. Au contraire, ça prend beaucoup de force intérieure pour arriver à lâcher prise. C'est la capacité de savoir ce que nous voulons, faire les actions en

conséquence tout en acceptant d'avance de ne pas pouvoir tout contrôler. C'est s'en remettre au divin en se rappelant que notre DIEU intérieur connaît beaucoup mieux les besoins de notre âme que notre mental. Lâcher prise, c'est ne pas être attaché aux résultats. En somme, peu importe le résultat, tu seras quand même heureux malgré un possible désappointement temporaire.

Si tu es du genre à éprouver de la difficulté à pouvoir lâcher prise, car tu as l'habitude de tout contrôler, tu dois très certainement vivre de la frustration, du désappointement et de la colère et ce, fréquemment.

Les conséquences au plan émotionnel de faillir à ce besoin seront de te limiter. Tu seras entravé à pouvoir découvrir et manifester d'autres désirs qui t'aideraient davantage à répondre à l'un de tes besoins, car tu laisses trop ton ego te contrôler. Tu auras en outre de la difficulté à t'ouvrir à des idées nouvelles. Au plan physique, ce manque affecte le milieu du dos ainsi que les organes qui t'aident à éliminer – rein, vessie, gros intestin - et les organes sexuels.

Le sixième besoin est ***la sécurité***.

Bien des gens interprètent la sécurité de la façon suivante : détenir un compte bancaire bien garni, occuper un travail offrant un bon salaire ainsi que plusieurs avantages sociaux, posséder une belle maison, jouir d'une quantité de biens matériels et même avoir un partenaire. Tout ça n'est cependant que fausse sécurité : c'est ce qu'on appelle *être à l'aise dans son insécurité*.

LA VRAIE SÉCURITÉ, c'est la tranquillité d'esprit issue de la pensée, du fait qu'il n'y a aucun danger à redouter.

C'est de savoir que fondamentalement, quoi qu'il arrive, tu possèdes en toi tout ce qu'il faut pour provoquer et matérialiser ce que tu veux, ainsi que transformer ce que tu ne veux pas. Se sentir en sécurité, c'est savoir qu'il y a une solution à toute situation, car dans la vie on ne vit pas de réels problèmes mais plutôt des expériences. Sache que tu es capable de passer à travers n'importe quelle situation qui survient dans ta vie. Tu as tout ce qu'il te faut, autant que quiconque. La différence qui existe entre toi et les autres se révèle dans la façon dont vous l'exprimez.

Le manque de sécurité résulte en un manque de confiance en toi et envers les autres au plan émotionnel. Ça t'empêche ainsi de te révéler, mais également te confier à cause de ta peur du jugement des autres. Au plan physique, ça peut causer des maux au bas du dos et au ventre, ainsi qu'aux membres nécessaires pour aller de l'avant – jambes et bras. Les problèmes au nerf sciatique sont directement liés à ce manque de sécurité.

Le septième besoin est ***la raison d'être***. T'empresses-tu de te lever tous les jours en ayant hâte d'accomplir ce que tu as à faire? Ressens-tu une grande fierté de dévoiler ce en

quoi consiste ton travail, tes occupations quotidiennes? Le fais-tu avec enthousiasme? As-tu une passion quelconque? Te sens-tu heureux de vivre, d'être sur cette Terre?

La raison d'être de tout un chacun est celle de savoir que nous sommes tous sur cette Terre pour devenir conscients que nous sommes un DIEU créateur. Pour y parvenir, nous devons apprendre à nous accepter dans toutes nos créations et savoir qu'il n'y a jamais d'erreurs, mais uniquement des expériences pour nous aider à retourner à la lumière.

Manquer de raison d'être nous affecte au plan émotionnel en nous empêchant d'avoir des buts à court, moyen et long terme. Au plan physique, cette carence déclenche les mêmes symptômes que ceux provoqués au niveau du sixième besoin, soit celui de la sécurité.

Il est aussi important de réaliser qu'un manque à n'importe lequel des sept besoins provoque un blocage d'énergie, et donc une baisse progressive de celle-ci.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Écris sur une feuille les besoins de ton corps mental et regarde parmi toute cette nourriture laquelle a été négligée. Cela t'aidera à comprendre la présence de ton insatisfaction intérieure. Il n'en tient qu'à toi de prendre la décision de nourrir ton corps mental comme il se doit. Ces besoins s'avèrent fondamentaux pour chaque être humain. Tu ne fais pas exception à la règle.
- 2) Ensuite, note les décisions que tu prendras suite à cette introspection, en sachant que rien ne peut changer tant qu'il n'y a pas de nouvelles actions d'entreprises.
- 3) Dans les trois jours qui suivent, prends le temps de noter si tu as donné suite à ces décisions.
- 4) Rappelle-toi de ne pas t'en vouloir ni te culpabiliser si tu oublies. Donne-toi le temps d'y arriver. Sois indulgent tout en étant conséquent.
- 5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

JE SUIS MAINTENANT DÉCIDÉ À RESPECTER LES BESOINS DE MON CORPS MENTAL ET JE RETROUVE AINSI LA SANTÉ MENTALE ET LA PAIX INTÉRIEURE.

3e partie

À l'écoute de ton corps émotionnel

Chapitre 13

Les peurs/les culpabilités

Ce sont les deux émotions les plus répandues et les plus développées chez l'être humain. Je ne connais aucune personne qui n'ait jamais éprouvé de peurs, d'inquiétude ou de crainte dans sa vie.

La peur, comme toute émotion, vient de ton ego lorsqu'elle est irréaliste. Ce que tu crains peut laisser une autre personne indifférente. Par exemple, si tu crois qu'un chien est un animal dangereux, tu éprouverais sûrement une grande peur si un jour l'un d'eux bondissait sur toi, n'est-ce pas? Cette peur est réelle pour toi. Par contre, une autre personne dans la même situation réagirait d'une façon différente si elle adore les chiens et ne perçoit d'eux que leur côté sociable et enjoué, et surtout si elle n'a jamais eu à les confronter de manière dangereuse. Elle est convaincue d'avance que le chien ne cherche pas à lui faire mal. Elle croit plutôt que c'est sa façon à lui de se comporter, tout comme chaque personne éprouve des impulsions différentes pour exprimer la joie et l'amour.

Chaque peur nous appartient. Il est évident que certaines personnes se révèlent plus braves que d'autres. Or, ces gens très courageux vivent également des peurs, mais ils foncent malgré tout. Le plus important est de prendre conscience de ta peur afin de définir si elle s'avère réelle ou non. S'il y a un danger réel pour ton corps physique, au moment où tu vis cette peur, il est naturel d'éprouver de la crainte à cet instant précis. En parallèle, ton corps sait exactement quelle dose d'adrénaline il doit te fournir pour faire face à cette situation, soit en te sauvant, soit en l'affrontant.

On doit reconnaître qu'il y a beaucoup plus de peurs irréelles dans ce monde que de peurs réelles. Recule de quelques mois dans ta vie. Combien de fois t'est-il arrivé depuis disons les trois derniers mois d'avoir éprouvé une peur réelle, c'est-à-dire avoir à faire face à une situation où il y avait véritablement un danger pour ta vie?

Toutes les autres peurs sont issues de la pensée. Lorsqu'une peur est fréquente, c'est qu'elle correspond à une mémoire devenue une croyance développée depuis fort longtemps. Généralement, un ou les deux parents possèdent la même croyance, donc ils nous rappellent sans cesse cette peur. Par exemple, l'enfant reçoit et accepte les notions de peur suite à la surprotection de ses parents (peur que bébé tombe et devienne handicapé, qu'il attrape froid, qu'il soit malade, etc.). Ils croient qu'avoir peur correspond à un comportement normal et habituel en tant que parents. Ils croient même qu'ils se montrent de bons parents quand ils adoptent ce genre d'attitude.

J'ai déjà mentionné dans ce livre que grâce à leurs pensées et leurs croyances, les gens forment une image dans le monde invisible. Cette image est aussi nommée «

élémental » ou «forme-pensée ». Plus on lui donne d'énergie, plus on alimente cet élémental. Éventuellement, cette pensée prend forme, se matérialise et devient réalité dans le monde visible.

Ceci t'aidera sûrement à comprendre pourquoi une personne qui craint de se faire voler risque fortement que cela se produise et pourquoi celle qui craint de se faire violer risque également que cela lui arrive. Par leur forme-pensée, ces gens préparent le terrain pour que ça leur arrive. Tout se concrétise de façon inconsciente. Nous attirons à nous ce à quoi nous croyons et sur ce à quoi nous mettons beaucoup d'énergie. Plus la peur est grande, plus on la fait arriver rapidement. En devenir conscient aide très certainement à gérer nos peurs mais, hélas, la plupart s'avèrent inconscientes.

En psychologie, on dit que l'humain est conscient d'à peine 10 % de tout ce qui l'habite. Ce qui signifie que la plupart de nous sommes inconscients à environ 90% de nos peurs, de nos croyances, de nos sentiments et émotions, etc. En apprenant à devenir plus conscients, en faisant quantité d'exercices d'amour et de prises de conscience, plusieurs de ces peurs inconscientes referont surface. Le grand cadeau sera qu'en apprenant à les reconnaître, tu pourras les gérer et les maîtriser davantage.

Prenons l'exemple d'un petit garçon qui est laissé pendant un mois chez une tante qu'il connaît à peine, alors que ses parents sont en voyage. Il réagit fortement en croyant avoir perdu ses parents. Il se sent rejeté et abandonné. Dès lors, il décide que le rejet et l'abandon sont intolérables à supporter tout en continuant d'avoir peur que la situation se reproduise. Au cours de sa vie, sa peur finit par provoquer de plus en plus de situations de rejet ou d'abandon avec les personnes qui lui sont chères.

Sa décision prise dans l'enfance l'affectera jusqu'à ce qu'il parvienne à découvrir sa grande peur et qu'il puisse la maîtriser. Les peurs sont tellement subtiles qu'elles grossissent, prennent des proportions énormes et s'infiltrant graduellement dans la personne pour finalement devenir des phobies.

Il existe une grande variété de peurs et de phobies : celles de la noirceur, de l'eau, des tunnels, des ponts, des ascenseurs, peur de se retrouver enfermé dans un endroit exigu, de rougir, de grossir, de manquer d'argent, d'être malade, peur des animaux, des araignées, du trafic, des hauteurs, des microbes, des foules, de la mort, peur des accidents, du feu, des avions, des injections, et combien d'autres!

Il y a des peurs encore plus subtiles : celles de ne pas être à la hauteur d'une situation, de faire rire de soi, de blesser les autres ou de se faire blesser, de ne pas être accepté, de se faire critiquer ou accuser, d'être rejeté, humilié, trahi, abandonné... Tu vois combien les peurs détiennent une énorme emprise chez nous tous?

Il est évident que si tes deux parents ou ceux qui en ont joué le rôle étaient envahis de peurs, tu auras à faire plus d'efforts pour surmonter chacune d'elles et t'en libérer. Le but

d'avoir choisi tes parents avant ta naissance était pour attirer ton attention sur tes propres peurs déjà présentes au niveau de l'âme. Je te rappelle que ce ne sont pas nos parents qui nous transmettent leurs peurs; nous avons choisi ces derniers parce que nous avons les mêmes peurs à gérer qu'eux.

Selon les recherches effectuées dans ce domaine, il est dit qu'il se vit beaucoup plus de peurs et de phobies chez les femmes que chez les hommes. La raison découle peut-être du fait que les hommes les laissent moins paraître! Pour ma part, je crois que chaque personne renferme un degré de peur différent, qu'il soit homme ou femme, et que ces peurs diffèrent d'une personne à l'autre.

Comment une peur devient-elle une phobie, c'est-à-dire une peur tellement grande qu'elle cause des pertes de contrôle ou des agissements exagérés? Le degré d'une peur est toujours en fonction du degré de la croyance qui l'alimente. Cette croyance est déterminée par la souffrance vécue et la pensée de ce qui se produirait si l'objet de notre peur se manifestait. Au fil des années, je me suis aussi rendu compte que derrière toute phobie se cache un grand sentiment de rancune et/ou de haine envers l'un des parents que nous avons cru responsable de cette peur.

Ces dernières s'accroissent souvent au moment de changements importants ou cruciaux pour nous, tout au long de notre vie. L'ordre de ces changements varie d'un individu à l'autre et pourrait se définir comme suit : l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, ou de sa séparation, la rentrée scolaire, l'adolescence, l'âge adulte, le mariage, la naissance des enfants, le changement de résidence ou de travail, le divorce ou encore chaque décès d'un être cher.

Selon une recherche effectuée au moment de l'écriture de ce livre, voici la proportion des phobies les plus fréquentes en Amérique, laquelle varie d'année en année :

60 % l'agoraphobie, 22 % la maladie ou les blessures, 8 % la mort et les foules, 4 % les animaux, 2 % la noirceur, 2 % la hauteur, 2 % les autres phobies.

Comme tu peux le constater, l'agoraphobie se révèle la plus courante des phobies. Mais qu'est-ce au juste que l'agoraphobie?

L'agoraphobie signifie « crainte de la place publique ». Elle est la plus répandue des phobies qui se caractérise par une peur irrationnelle des espaces libres et des endroits publics; et plus précisément une peur marquée d'être loin d'un endroit et/ou d'une personne sécurisante. Ainsi, l'agoraphobe craint de se retrouver seul dans des endroits publics d'où il pourrait difficilement s'enfuir et n'avoir aucun secours rapide en cas de malaises.

Les individus atteints de ce problème ne sont pas malades, et encore moins des malades mentaux, tel que perçu de façon générale... et péjorative et ce, même si cette peur provient de notre mental.

L'agoraphobie est une réaction émotionnelle inculquée depuis l'enfance ou l'adolescence. Cependant, la peur et les sensations que ressent l'agoraphobe deviennent excessivement puissantes. Les symptômes physiologiques ressentis peuvent être les suivants : palpitations cardiaques, étourdissements, tension ou faiblesse musculaire, transpiration, difficultés respiratoires, nausées, bouffées de chaleur, etc. Comme il ne sait pas ce qui lui arrive, l'agoraphobe interprète faussement ces symptômes et craint de perdre le contrôle, de s'évanouir, d'avoir une crise cardiaque, de devenir fou ou de mourir. Dans les faits, les catastrophes anticipées ne se produisent presque jamais. De même, l'agoraphobe ne perd pas le contrôle mais a plutôt l'impression ou la peur de le perdre, ou plus souvent qu'autrement il a **peur d'avoir peur**.

Une première crise consciente a souvent lieu suite à l'un des changements majeurs mentionnés plus haut. La menace constante de ne pas savoir quand, ni où une nouvelle crise risque de se produire le maintient dans un état d'alerte perpétuel et l'amène à éviter de plus en plus toute situation potentiellement anxiogène. Il en vient à fuir tous les endroits qui lui paraissent éloignés de la personne ou du lieu sécurisant. L'agoraphobie est toujours accompagnée d'angoisse très élevée et d'états de panique. Cela amène généralement un dérèglement du système hormonal et il n'est pas rare que les agoraphobes souffrent d'hypoglycémie.

Selon nos observations, l'origine de l'agoraphobie proviendrait d'une angoisse de séparation ressentie très jeune, lorsque l'individu aurait perdu ou aurait eu peur de perdre une personne qui lui apportait de la sécurité affective et avec qui il était fusionnel. Il est du genre à fusionner facilement avec les autres et à se sentir presque toujours responsable de leur bonheur, surtout celui de ses proches. De ce fait, il se trouve constamment aux aguets en présence des autres afin de prévenir d'éventuels malheurs.

L'agoraphobe craint fortement le décès de ses proches, car toute mort lui rappelle son angoisse vécue étant jeune. Par conséquent, chaque mort est vécue comme s'il perdait une partie de lui-même. Sa propre mort lui fait peur car il a de la difficulté à envisager d'être séparé de ses proches. Tout changement — étant vécu comme une mort symbolique — réveille l'angoisse chez l'agoraphobe et accentue son degré d'agoraphobie.

La personne qui souffre d'agoraphobie a largement intérêt à devenir consciente qu'il n'existe pas de moyens miracles pour éliminer instantanément tous les symptômes qui y sont associés. Le moyen par excellence qui a donné de très bons résultats chez les clients d'Écoute Ton Corps, est de mettre en pratique la notion de responsabilité, c'est-à-dire cesser de croire qu'ils sont responsables du bonheur ou du malheur des autres.

Si tu te vois comme étant une personne agoraphobe ou angoissée, je te suggère fortement de relire le chapitre sur la responsabilité, et surtout de le mettre en pratique.

En ce qui concerne les peurs en général, la première chose consiste à accepter d'avoir cette peur pour le moment, de l'accueillir, tout en te rappelant qu'un jour tu seras en mesure

de ne plus croire à ce danger irréel. Ensuite, rien ne t'empêche de commencer à poser une action face à la peur, comme si elle n'existait plus. Commence par de petites victoires quotidiennes. Celui qui a peur des hauteurs doit s'aventurer vers une hauteur un peu plus accentuée. Celui qui craint les animaux doit les approcher en choisissant d'abord un animal de petite taille.

Quelle que soit la petitesse des victoires, il est important de se féliciter. Toute personne, que ce soit un enfant ou un adulte, devrait être encouragée dans chacune de ses victoires. La peur ne se raisonne pas. Essayer de vaincre ses peurs par la raison n'aboutit à rien et ne représente pas la solution à long terme. La méthode la plus efficace demeure l'acceptation suivie de l'action, et donc poser des gestes en conséquence. L'employé qui craint son patron mais qui désire réclamer une augmentation n'avancera à rien en demeurant assis à son bureau. L'idéal est d'aller frapper à la porte du patron, d'entrer dans son bureau et d'expliquer le but de sa visite, en prenant soin d'exprimer sa peur et sa fierté d'avoir trouvé le courage nécessaire pour passer à l'action.

Ne crois pas que les autres vont te trouver faible si tu admets ta peur. Au contraire, ça prend de l'humilité, du courage et de la force intérieure pour y arriver. Exprimer sa peur nous aide à l'accepter davantage et il devient alors plus facile de la vaincre. Les gens qui vivent constamment dans la peur sont tourmentés par la petite voix intérieure de CANTA qui, sans arrêt, les harcèle jour et nuit. Tenter d'éclipser cette voix par la boisson ou la drogue ou par des agissements qui étourdissent n'est certes pas la solution. Elle t'empêche au contraire d'y faire face. Une fois l'effet dissipé, la voix reviendra à la charge, mais au galop cette fois!

Aussitôt que tu éprouves de la peur face à quelque chose, fais le bilan de ce que tu perds ou ce que tu gagnes en agissant de la sorte. Lorsque tu constates qu'il y a plus à gagner qu'à perdre, il est temps de faire un acte d'amour envers toi-même en cessant de résister. Prenons l'exemple que tu aies peur de conduire l'auto. S'il est facile pour toi de trouver quelqu'un pour t'amener du point A au point B et que ça t'apporte du plaisir d'être accompagné, ta peur ne te nuit pas beaucoup, donc accepte-la. Si au contraire il y a plus à perdre qu'à gagner, tu aurais avantage à poser des actions en conséquence. Si le fait de ne pas conduire t'empêche de te retrouver dans certains endroits, ou te contraint à demeurer seul chez toi et que tu vives mal la solitude, il est temps de passer à autre chose. À combien de reprises dans ta vie as-tu freiné tes actions et tes paroles parce que tu ressentais une trop grande peur? Avouer ta peur ou y faire face t'aidera à évoluer davantage vers tes besoins.

Un autre aspect néfaste de la peur est celui de nous faire prendre de mauvaises décisions. Si, pour une même soirée, deux activités se présentent et que tu demeures indécis face à ton choix, observe si ton hésitation est motivée par la peur. Si tu laisses cette dernière te contrôler, tu prendras inévitablement la mauvaise décision.

La peur pourra devenir un guide seulement si tu demeures alerte et conscient et que tu

essaies de comprendre le motif de sa présence. Exemple : on t'invite à te rendre à une soirée sociale pour laquelle tu n'as aucun intérêt. Tu acceptes uniquement par peur de déplaire aux amis : tu prends alors une mauvaise décision, puisqu'elle est motivée par la peur. Si on t'invite à une réunion mais que tu décides de rester chez toi, car la noirceur t'effraie, ce sera à nouveau une mauvaise décision. Être motivé par la peur n'entraîne que du désappointement et de l'insatisfaction, en plus de freiner nos désirs. L'amour de soi en est affecté et cela crée un grand malaise intérieur. Par contre, en prenant conscience de ta peur, celle-ci t'aide à te guider vers le bon choix pour toi, comme tu as pu le constater dans les exemples précédents.

Plus tu accumules de peurs, plus tu t'ouvres aux autres peurs circulant dans le cosmos qui sont par ailleurs constamment autour de toi dans l'invisible. Tu les capteras et les laisseras pénétrer en toi, tant et aussi longtemps que tu n'auras pas appris à les maîtriser. Il est donc urgent d'y faire face, de décider d'être plus alerte afin de les découvrir et les maîtriser. Par la suite, donne-toi le droit d'avoir cru à ces peurs et décide de ce que tu souhaites à la place. Il ne te reste qu'à passer à l'action. Pour t'aider à le faire, tu peux te poser la question suivante : *Quelle est la pire chose qui puisse m'arriver si... Et si ce pire arrivait, serais-je capable de le gérer?*

La culpabilité! Voilà une autre émotion qui gère la vie de plusieurs personnes. L'humain est devenu un grand spécialiste dans l'art de se sentir coupable. Tout le monde se sent coupable à un moment ou à un autre, sans toutefois l'être véritablement.

Être coupable, selon nos lois humaines, c'est savoir que nous faisons quelque chose de nuisible à quelqu'un ou à soi-même. Regarde à l'intérieur de toi. À quand remonte la dernière fois où tu as agi de façon consciente dans le but de nuire à quelqu'un? À quand remonte la fois où tu as délibérément fait du tort à quelqu'un? Je suis certaine que ce souvenir te semble loin, voire n'en as-tu aucun. Sur le plan humain, très peu de gens sont vraiment coupables. Selon les lois spirituelles, nous ne sommes en réalité jamais coupables.

Prenons comme exemple la possibilité que tu aies insulté, sans aucune mauvaise intention, une personne. Celle-ci s'est mise en colère et tu commences à te sentir coupable : *Je n'aurais pas dû lui dire cela, ça aurait été préférable que je dise autre chose ou que je me la ferme pour une fois.* À cet instant, prends le temps de t'arrêter et demande-toi : *Suis-je coupable oui ou non? Ai-je parlé à cette personne dans le but de lui faire du mal? L'ai-je fait intentionnellement et consciemment?* Dans la négative, tu n'es aucunement coupable, pas plus que tu n'as à demander pardon ou souffrir de culpabilité.

Par contre, si on t'a déjà blessé et que tu comptes te venger en blessant l'autre personne à ton tour, il te sera plus difficile de ne pas te sentir coupable. Sache que lorsque nous voulons faire du mal à quelqu'un, c'est que nous sommes trop souffrants. Nous laissons notre ego nous convaincre que la vengeance sera la seule façon de nous sentir mieux. C'est seulement une douleur intense qui porte à faire du tort ou à blesser quelqu'un,

consciemment et volontairement. Selon les lois divines, il n'y a pas de méchants, seulement des souffrants.

En lisant ces lignes, te dis-tu : *Ainsi, tout le monde a le droit de blesser n'importe qui? Dans quel monde vivrons-nous si tout le monde pense et agit de la sorte?* Ce genre de réflexion se produira de moins en moins fréquemment, à mesure que l'humain deviendra plus conscient de la loi de cause et effet. En réalité, ce n'est pas très intelligent ni opportun de faire du mal ou du tort aux autres, en sachant que nous récoltons toujours ce que nous semons.

Ton énergie devrait plutôt être utilisée pour devenir de plus en plus intelligent et conscient des situations où tu t'accuses. Combien de fois t'arrive-t-il de t'accuser injustement, de t'injurier et de t'en vouloir d'avoir par exemple oublié quelque chose? Rappelle-toi: tout ce que tu fais à chaque instant est accompli au meilleur de ta connaissance et de tes capacités du moment. Tu n'as pas à t'accuser. Apprends à t'aimer davantage, à accepter tes limites, ta partie humaine. Il te sera alors beaucoup plus facile d'accepter les imperfections chez les autres.

Si tu casses accidentellement l'un de tes verres en cristal préféré, quelle est ta première réaction? Te sens-tu coupable en te traitant de maladroit? Avais-tu l'intention de casser ce verre pour le simple plaisir d'avoir un verre de moins dans ta collection? Non, c'est arrivé comme ça, sans que tu n'aies consciemment cherché à le briser. Alors, pourquoi te choquer, te réprimander ou t'en vouloir? Cette situation s'avère aussi vraie pour toi que pour les autres. Tu n'es certainement pas le seul sur Terre à se montrer parfois maladroit, irréfléchi ou distrait.

Souviens-toi que tu accuses les autres des mêmes choses et au même degré que tu t'accuses. Voilà un excellent moyen de devenir conscient des culpabilités qui t'habitent. Lorsque tu accuses une autre personne, cela démontre qu'à chaque fois que tu agis ainsi, tu t'accuses de la même manière ou tu n'oses pas le faire par peur de te sentir coupable. Donc ce n'est plus toi qui gères ta vie, c'est ton ego.

C'est toujours ton ego d'ailleurs qui t'accuse, par l'intermédiaire de la voix de CANTA, car il craint pour toi la venue des conséquences possibles dans cette situation. Rappelle-toi qu'il te maintient toujours dans les peurs de ton passé. C'est tout ce qu'il connaît. Il ne sait pas vivre le moment présent.

Pourquoi continuer à tant nous sentir coupables? Parce que nous persistons à croire que lorsque nous nous sentons coupables, c'est signe de remords, de bonnes intentions, et donc d'être perçu comme étant une bonne personne, ce qui est totalement faux. Nous devons coûte que coûte réaliser que ça ne fonctionne pas. Plus on s'accuse et plus on recommence; c'est comme s'accuser de perdre patience, de trop manger, de ne pas avoir de volonté, d'être incapable d'exprimer ses sentiments, ses émotions, etc. Tu as certainement remarqué que plus tu te promets d'arrêter un comportement, plus tu

recommences et plus tu t'en veux. C'est un cercle vicieux qui ne rapporte absolument rien de bon pour toi.

Par ailleurs, sache que même si tes accusations envers une autre personne ne sont qu'en pensée, la personne concernée les reçoit dans l'invisible, sans même en être consciente. Que ce soit une pensée de haine, de colère, d'accusation ou d'amour, cette pensée atteindra toujours la personne visée. Il est peut-être difficile pour toi d'accepter ou de comprendre cette théorie que tout se passe dans le monde invisible, mais tu pourras t'en rendre compte par le malaise que tu vivras en présence de cette personne, lequel est d'ailleurs vécu de part et d'autre.

Un autre moyen de découvrir tes culpabilités est de porter attention à tes paroles. As-tu en banque d'innombrables excuses? Une personne qui passe son temps à s'excuser se sent généralement coupable. On dit que *lorsqu'on s'excuse, on s'accuse*.

Quand tu persistes à revivre continuellement la même culpabilité, tu finis par te provoquer un accident. Ta superconscience t'enverra ce message afin de t'avertir que cette attitude de culpabilité te nuit dangereusement. L'accident représente une punition en soi pour se déculpabiliser. Nous croyons qu'en nous punissant, nous serons moins coupables et que nous aurons de plus payé notre dette. C'est d'ailleurs ce que nous avons appris depuis notre tendre enfance. Lorsque nous faisons une action qualifiée de mauvaise, nous devons en payer le prix, quel qu'il soit.

Tout accident est relié à un message de la part de ton DIEU intérieur qui ne cherche que ton bonheur: *Pourquoi insistes-tu à te sentir coupable, à t'accuser injustement? Par cet accident, je veux attirer ton attention sur le fait que **tu n'es pas coupable, que tu es simplement un humain avec des peurs et des limites!*** Les conséquences ou la gravité de l'accident seront au même degré que celui de la culpabilité. Plus celle-ci est vécue depuis longtemps, plus les conséquences seront douloureuses pour toi.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Choisis l'une de tes peurs (tu peux commencer par une petite), et donne-toi le droit de l'avoir créée et de la vivre pour le moment.
- 2) Visualise comment serait ta vie sans cette peur.
- 3) Ensuite, pose une action afin d'y faire face.
- 4) Fais également une liste des culpabilités ressenties depuis trois jours. Cela t'aidera à devenir plus conscient.
- 5) Accepte d'être en ce moment ce dont tu t'es accusé d'être, en te souvenant que nous avons tous les qualités de nos défauts et qu'il est normal et humain de vivre les deux aspects d'une même attitude.
- 6) Aussi, vérifie s'il t'est possible de trouver la culpabilité derrière le dernier petit accident qui t'est arrivé. Cela peut être simplement le fait de t'être blessé à un doigt en cuisinant. À quoi pensais-tu à ce moment? De quoi te sentais-tu coupable ?

- 7) Voici une affirmation à répéter à chaque fois que CANTA te fait peur ou te fait sentir coupable. Si tu souffres de phobie, tu auras à la répéter très souvent :

**JE SUIS LE SEUL MAÎTRE DE MA VIE ET TOUTE CONSCIENCE AUTRE QUE LA
MIENNE EN MOI EST RELÂCHÉE IMMÉDIATEMENT.**

Chapitre 14

Savoir exprimer ses émotions

Voilà un chapitre que tu attendais sûrement avec impatience : comment exprimer tes émotions. Si tu as mis plusieurs éléments en application depuis le début du livre, il te sera certainement plus facile à ce stade-ci d'exprimer une émotion dans l'amour et dans l'acceptation.

Mais d'abord, qu'est-ce qu'une **émotion**? C'est un trouble, une agitation passagère provoquée par une cause extérieure ou issue de nos croyances. La majorité de nos émotions proviennent de nos attentes, lesquelles sont présentes suivant notre ignorance à pouvoir aimer correctement et véritablement. L'amour guérit et la haine détruit! En ce sens, plus l'émotion provient de la haine et plus elle détruit son maître de façon violente.

La distinction avec un **sentiment**, c'est que celui-ci consiste en la capacité de sentir ce qui se passe en soi et ce, sans qu'il n'y ait interférence avec un quelconque jugement de valeur. Autrement dit, il nous est possible de sentir quelque chose de bénéfique ou de non bénéfique, sans pour autant que ce sentiment ne soit qualifié de bien ou de mal. Par exemple, on peut éprouver une grande peur face à une situation quelconque et la sentir en soi sans la juger. Si toutefois on s'accuse d'avoir peur et d'être faible ou si on accuse la personne qui nous a fait peur, ça devient alors une émotion. Bref, il y a émotion s'il y a accusation, et ça demeure un sentiment si aucune accusation ou jugement de valeur n'est porté.

Lorsque nous sentons véritablement (sentiment), l'énergie circule bien, librement, tandis que lorsque nous vivons une émotion, l'énergie bloque au plexus solaire et nous nous sentons vidés d'énergie. Voilà pourquoi il est très important et salutaire de savoir bien gérer toute émotion afin de retrouver notre énergie naturelle. Et le meilleur moyen de pouvoir la gérer au fur et à mesure, c'est de l'exprimer.

Que veut dire exprimer une émotion? Voilà une grande question! À maintes reprises, plusieurs personnes m'ont ainsi demandé: *Je suis en thérapie depuis des années. On me dit d'exprimer mes émotions, sans toutefois m'expliquer ce que cela signifie, ni me fournir d'outils concrets pour le faire ! Dois-je pleurer, crier, casser la vaisselle? Que dois-je faire? Comment dois-je agir?*

C'est la raison pour laquelle j'ai conçu une méthode concrète et très efficace pour exprimer une émotion. Il faut savoir qu'une émotion non maîtrisée aura sans cesse tendance à se répéter au cours de situations similaires.

Prenons l'exemple de l'époux qui a l'habitude d'humilier sa femme devant la famille ou les amis. Si quelque chose lui déplaît dans leur vie de couple, il attendra un moment où ils seront avec d'autres personnes pour se plaindre ou tenter de faire valoir son point de vue. L'épouse vit alors des émotions en se sentant ainsi humiliée et trahie. Elle se met intérieurement en colère et se demande pourquoi il ne s'adresse jamais à elle lorsqu'ils sont seuls tous les deux à la maison. Une fois revenus à la maison elle lui fait une colère, mais ça ne change rien. Le mari recommence son petit manège et la même scène d'émotions se reproduit encore et encore. Combien d'émotions remontent constamment depuis ton jeune âge car tu n'as pas su les exprimer correctement!

Voici plusieurs façons habituelles d'exprimer ses émotions. Je te suggère donc de te mettre en mode « alerte » et, en ce sens, tu t'y reconnaîtras sûrement. D'emblée, une façon régulièrement employée pour s'exprimer est celle de manger ou de boire parfois avec excès, et la plupart du temps des aliments ou des besoins dont le corps n'a pas besoin. De fait, on croit à tort qu'un bon snack nous fera du bien, ou bien avaler des calmants, consommer de la drogue, s'écraser devant la télévision, aller au cinéma, dormir, prendre un bon bain chaud, et j'en passe.

D'autres préfèrent s'asseoir et réfléchir en attendant le bon moment pour clarifier un point avec la personne concernée. Certains fumeront davantage ou prendront de l'alcool tandis que plusieurs choisiront d'ignorer et refouler leur colère comme si rien ne s'était passé. Il y en a par ailleurs qui se jetteront à corps perdu dans leur travail tandis que d'autres vont pleurer, faire du ménage, bricoler ou tout simplement boudier. Il y a ceux également qui vont se lancer dans un sport parfois violent, alors que d'autres accuseront la personne directement ou en pensée.

De même, certaines personnes en rient, prétendant que cela ne les affecte pas, ou diront plutôt : *Je vais lui pardonner. Ce n'est pas de sa faute, il ne sait pas ce qu'il fait*, tout en refusant d'endosser leur responsabilité. Enfin, bon nombre d'entre eux décideront de ne rien faire en se faisant croire qu'avec le temps, tout va s'arranger.

Une des façons les plus courantes de réagir à la colère – car dans toute émotion il y a de la colère exprimée ou refoulée – est de vider son sac à une tierce personne. Bien des gens en sont même devenus des spécialistes! Par exemple, le mari revient de son travail de mauvaise humeur, et « déballe » à son épouse sa lamentable journée. Pourtant, vider son sac à son partenaire n'arrange jamais la situation, en plus de pouvoir créer divers problèmes dans leur vie de couple. En agissant de cette façon, personne n'en ressort gagnant. Le mari qui se défoule ainsi vit des attentes face à son épouse car après lui avoir énuméré ses insatisfactions, il souhaite être consolé et surtout se faire donner raison pour satisfaire son ego. Dans l'éventualité où celle-ci répondra à ses attentes, il s'exclamera, satisfait: *Ah! Ça m'a fait tellement de bien de t'en parler. Tu as toujours le bon mot pour moi!*

Mais au fond, qu'est-ce qui a véritablement été réglé dans sa vie? Rien. Il s'est

simplement défoulé et son épouse l'a laissé puiser dans son énergie. Après plusieurs mois, voire des années à ce même régime, elle se sentira de plus en plus « vidée », jusqu'à ce que cela altère pour de bon leur relation de couple. Au bout du compte, elle aura de moins en moins envie d'être en contact avec lui, de communiquer, et surtout de l'écouter. La même situation peut bien sûr se produire entre amis.

Vider son sac de la sorte produit comme une illusion de regain d'énergie, mais il faut savoir que cet état n'est en fait que temporaire. De façon générale, la personne recommencera à vider son sac les jours suivants, avec quiconque voudra bien la laisser lui raconter ses problèmes. Quelqu'un qui endure ou tolère ce genre de victimes sans qu'il n'y ait d'échange ou de solutions à envisager, n'y gagne pour ainsi dire pas grand-chose, voire absolument rien, car elle se laisse vider de son énergie, amenant donc les deux à se retrouver perdants. Aussitôt que le même genre de situation se produira à nouveau, la personne qui s'est défoulée revivra les mêmes émotions en se faisant croire qu'elle a raison, en plus d'alimenter son ego.

Je ne suis pas en train de dire de ne jamais écouter une personne parler de ses problèmes. Cependant, si tu le fais par compassion, la meilleure aide que tu puisses lui apporter est celle de lui retourner sa responsabilité, plutôt que de croire que c'est à toi de régler son problème. Voici une suggestion. D'abord, écoute gentiment la personne concernée jusqu'à ce qu'elle ait terminé et réponds-lui ceci : *J'entends bien ton problème dans cette situation. Maintenant, ce que je veux surtout entendre, c'est ce que tu comptes faire pour te sortir de ton problème. As-tu envisagé une solution quelconque?*

Si cette personne te répond *Qu'est-ce que tu veux que je fasse? Je n'ai pas le choix, c'est de la faute de l'autre, je ne peux rien y faire*, alors dis-lui délicatement que tu n'es plus disposé à écouter ses déboires si elle refuse d'en prendre la responsabilité, et surtout de reconnaître ce qu'elle doit apprendre dans cette situation. Si elle refuse catégoriquement de faire quoi que ce soit, c'est qu'elle n'en a pas encore assez. Elle n'est pas rendue à sa limite. Beaucoup de personnes semblent se complaire dans leurs problèmes; soit qu'elles s'en servent pour obtenir de l'attention, soit qu'elles ne s'aiment pas assez pour accepter d'avoir tout en elles pour améliorer leur qualité de vie. Elles ne réalisent pas qu'en continuant à donner de l'énergie à un problème, à l'alimenter, ce dernier s'amplifie sans cesse.

Tu dois pourtant t'attendre à ce qu'une telle réponse de ta part risque de susciter de la mauvaise humeur. La personne pourra te trouver injuste et sévère à son endroit. Par contre, il se peut que tu l'aies suffisamment remuée pour qu'elle s'aperçoive qu'il est grand temps pour elle de réagir de façon constructive dans sa vie. D'autre part, si tu n'étais dans sa vie que pour l'aider à vider son sac, elle te laissera tomber pour trouver quelqu'un d'autre avec qui le faire. Ainsi, tu conserveras ton énergie. Telle est la différence entre « partager » et « vider son sac ».

Le terme « partager » consiste à raconter une situation, un évènement désagréable

vécu, dans le but d'y trouver une solution ou d'apporter un changement pour y remédier. À ce titre, celui-ci se veut donc sans attentes. C'est pourquoi il importe que deux partenaires apprennent à partager les joies et les désagréments de leur vie comme savent le faire deux grands amis. Partager est aussi le fait de prendre sa responsabilité dans tout ce qui nous arrive. Le fait de raconter à haute voix ce que nous vivons, nous aide bien souvent à trouver la solution par nous-mêmes. En somme, on n'avait besoin que d'une oreille attentive.

Comme tu peux le constater, il y a bien des façons d'exprimer une émotion. Les plus dommageables parmi celles énumérées plus haut sont celles où tu ne réagis pas, où tu prétends que cela ne te dérange pas. Un tel comportement signifie : avaler ses émotions. On entend souvent : *Je ne m'abaisserai jamais à lui dire qu'il m'a mis en colère, que ça m'a dérangé.* Avaler ses émotions est souvent la cause d'un excès de poids et engendre automatiquement une quantité de problèmes physiques, surtout au système digestif. On dit que la maladie ultime des émotions refoulées, et donc non exprimées, est le cancer. Ce sont des émotions qui ont été retenues, voire reniées depuis l'enfance et qui finissent par faire éclater le système, et les cellules du même coup. S'exprimer en pleurant, en criant, en marchant ou en faisant du sport n'est pas aussi nuisible que de refouler et tout garder en soi; c'est simplement une façon de faire sortir notre colère.

Voici le moyen que je t'invite à utiliser en vue d'exprimer une émotion. Une fois que tu auras complété cet exercice avec ton cœur, tu ne vivras jamais plus les mêmes émotions de la même façon, lorsqu'une situation semblable se présentera dans ta vie. Tu constateras que la situation est là, bien présente, mais qu'en la vivant avec ton cœur, tu ne l'interpréteras plus comme avant. C'est merveilleux, n'est-ce pas? Posséder un tel outil pour améliorer ta vie est tout simplement fantastique. Mais souviens-toi qu'il ne peut t'être utile que lorsque tu t'en sers intelligemment et avec ton cœur. En somme, un outil laissé dans un tiroir ne fait aucune différence dans la vie des gens...

Cet outil renferme entre autres sept étapes, dont les cinq premières doivent être réalisées par toi, seul, dans une atmosphère calme. En ce sens, il est suggéré de tout noter ce que tu vis en les accomplissant. Lorsque tu auras l'habitude d'utiliser cet outil, tu n'auras plus à tout noter car cela te viendra spontanément.

Premièrement, il est très important **de déterminer quelles sont les émotions**, de constater ce qui se passe en nous. Pour ce faire, on vérifie quels sont les jugements que nous portons envers la personne avec qui nous vivons une difficulté ou un conflit. Nous devons nous demander de quoi nous accusons cette personne d'ÊTRE. Ensuite, il est plus facile de savoir précisément comment nous nous sentons suite à ces jugements. Est-ce de la peine, de la colère, du désappointement, de la frustration, de la peur, de l'anxiété, de la rancune, de l'agressivité...? Quelles que soient les émotions qui te submergent, il est nécessaire de les découvrir. Sache que lorsque tu vis une émotion (accusation), il y a toujours de la colère et de la peine qui y sont associées. Il est donc recommandé de repérer sans délai le plus possible de sentis et de ressentis dans toute situation de conflit et d'émotions.

La deuxième étape se veut un peu plus difficile. Il s'agit **d'accepter la responsabilité** de ce que tu vis, accepter le fait que c'est toi qui as créé tes émotions, dû à ta perception de l'incident et de tes attentes qui n'ont pas été comblées. La plus grande cause de tes émotions résulte en la peur que tu vis envers toi-même dans ce genre de situation, laquelle fausse ton interprétation des faits et l'intention de l'autre personne.

Prenons l'exemple suivant. L'une de tes meilleures amies s'amène vers toi vêtue d'une toute nouvelle robe. En l'apercevant, tu constates rapidement que la couleur ne lui convient pas. Selon toi, elle paraît plus âgée et son teint semble plus terne. Tu te dis: *Je dois lui rendre service et lui avouer que cette couleur ne lui convient pas. Elle devrait éviter de s'acheter d'autres vêtements de cette teinte. Il faut que quelqu'un le lui dise car elle ne semble pas le réaliser.* Donc, tu décides d'être l'âme charitable qui doit lui rendre ce service.

Dans ce contexte, cette amie peut réagir de différentes façons. D'une part, elle te remercie: *C'est gentil de me le dire. C'est la première fois que j'achète un morceau de cette couleur. Je trouve ça courageux d'avoir osé me livrer ton impression. Je te remercie*, et semble ravie de ta franchise. D'autre part, une autre réaction peut également s'avérer sans émotion, et ton amie pourrait donc décider de rester neutre et se dire : *Bon! C'est son choix si elle n'aime pas cette couleur, chacun a droit à son opinion !* et, en ce sens, elle n'en fera pas de cas. Finalement, cette amie peut aussi vivre de la colère et penser : *Je ne lui ai rien demandé, pourquoi me raconter de telles choses? Quand j'aurai l'occasion, je me permettrai aussi de lui lancer mon opinion à la figure.* Cette colère peut par ailleurs être refoulée ou exprimée de vive voix. Combien de fois as-tu vécu des émotions lorsque quelqu'un t'a donné son opinion, sans pour autant que tu lui aies demandé?

Faisant suite à ce dernier exemple, que la colère soit exprimée ou non, on doit nécessairement en trouver la cause. En somme, qu'est-ce qui provoque ces émotions? Les commentaires ou la façon dont elle a interprété les propos de l'autre? De fait, toutes nos émotions proviennent de la même source : l'ego qui veut à tout prix avoir raison. Mais la réalité se montre souvent toute autre. Tu dois absolument réaliser que ce n'est jamais la faute des autres. Jamais! Sans exception! Selon la grande loi de la responsabilité, nous sommes l'unique responsable de toutes nos émotions.

Revenons à l'exemple du partenaire qui humilie sa femme devant la famille ou les amis. L'attitude de l'épouse s'avérerait différente si elle prenait la responsabilité de son émotion. Elle réaliserait que ses attentes proviennent du fait qu'elle voudrait que son mari s'exprime en privé et, à ce titre, elle parviendrait à accepter qu'il en soit incapable pour le moment. Le plus important est de cerner la peur qu'elle éprouve dans cette situation. Ça peut être la peur d'être abaissée, humiliée, rejetée par son mari et les autres, et par conséquent, ne pas être aimée. Cette étape l'amènera invariablement vers la troisième étape; qui est celle de la réconciliation avec son mari.

L'étape de la **réconciliation** se réalise en se plaçant dans la peau de l'autre personne. Le moyen par excellence pour y parvenir est de se rappeler que tout ce que nous vivons avec une autre personne, celle-ci le vit de la même façon que nous, mais strictement *au niveau du ÊTRE*. Dans l'exemple précédent, cette dame doit sentir que son mari vit les mêmes peurs qu'elle, même si cela se réfère à d'autres situations, et donc peur d'être humilié, abaissé, rejeté et non aimé par elle. Dans son introspection, elle doit se demander dans quelles circonstances son mari peut se sentir ainsi avec elle. En l'occurrence, elle réalisera que c'est à cause de sa propre peur que son mari se montre inapte à lui exprimer en privé ce qu'il vit avec elle.

Aussitôt qu'elle est en mesure de sentir que son mari souffre au même degré qu'elle, il lui sera plus facile de développer de la compassion envers lui et elle cessera aussitôt de lui en vouloir. C'est cela ouvrir son cœur; en acceptant sa responsabilité. Après s'être placée dans la peau de son mari, cette dame verra ses émotions se dissiper graduellement et elle ne vivra par ailleurs plus la même colère face à lui dans ce genre de situation.

Et maintenant, passons à la quatrième étape qui est la plus difficile, mais aussi la plus importante. C'est l'étape du **PARDON véritable**, lequel ne peut se réaliser qu'au moment où TOI tu parviens à te pardonner. Se pardonner signifie se donner le droit d'avoir été ce que nous avons jugé l'autre « d'être », se donner le droit d'éprouver des souffrances parce que nous manquons d'amour pour nous et que nous cherchons sans cesse à être aimé des autres. En réalité, c'est se permettre d'avoir accusé l'autre et de lui en avoir voulu, à cause de nos souffrances. C'est aussi se donner le droit d'avoir agi avec l'autre personne de façon à avoir éveillé ses peurs. C'est devenir conscient que nous n'avions aucune intention de lui faire du mal, tout comme l'autre n'avait pas l'intention de nous en faire. Il se peut que cette étape soit longue avant d'y parvenir, mais peu importe, prends le temps nécessaire pour agir avant de passer à l'étape suivante. Cet exercice complète l'ouverture du cœur.

Cette cinquième étape, qui est de **faire le lien avec un parent**, peut s'avérer très utile pour t'aider à te pardonner. Pour ce faire, on peut reprendre l'exemple de la dame qui se sentait abaissée par son mari en public, laquelle devra reculer dans son enfance ou son adolescence et se demander à quelle occasion elle a vécu les mêmes souffrances, accusations, jugements ou émotions avec son père. Pourquoi son père? Parce que tout ce qui n'a pas été réglé dans notre vie émotive avec un parent, se perpétue avec les gens du même sexe que ce même parent. Voilà pourquoi dans cet exemple, c'est avec son père.

Maintenant que le cœur de cette dame est ouvert, elle pourra ainsi sentir que son père vivait les mêmes peurs avec elle ainsi qu'avec sa conjointe, que celles qu'elle-même a vécues avec son mari et son père. Elle aura davantage de compassion pour la petite fille en elle qui vit ces peurs depuis sa tendre enfance. Avec chaque étape, le pardon est vécu de plus en plus en profondeur. La troisième étape, celle de la réconciliation, consistait à avoir de la compassion pour l'autre en vue de nous inciter et nous aider à faire la même chose avec nous-mêmes. Le pardon véritable n'est totalement complété qu'une fois le pardon de

soi accompli. C'est par conséquent le seul moyen de ne plus revivre ce même genre d'émotions, advenant le retour de situations semblables.

La sixième étape consiste à vérifier ***comment tu te sens à l'idée de rencontrer la personne*** en question, pour lui partager ta démarche complète d'être devenu conscient. Si tu en as envie, c'est signe que tu as vraiment pris ta responsabilité et que tu te situes dans ton cœur. Si tu résistes en te trouvant différentes excuses pour éviter d'aller rencontrer la personne, cela signifie qu'une étape n'est toujours pas complétée dans ton cœur. Quelle que soit la situation qui t'empêche d'aller t'exprimer, donne-toi le temps nécessaire pour y parvenir, vas-y à ton rythme. Plus il y a eu une grande souffrance, et qu'en outre elle est de longue date, et plus l'ego a de la difficulté à lâcher prise.

Quand tu te sens prêt, la septième étape consiste à ***aller t'exprimer à la personne concernée***. Plusieurs personnes croient que cette étape n'est pas nécessaire. Elles se disent : *Pourquoi ressasser de vieilles rancunes et aller raconter à l'autre ce que je vis, car je ne lui en veux plus de toute façon. Pourquoi simplement ne pas tout oublier?*

En tant qu'humain, c'est normal d'avoir de telles réactions. Cependant, sache que ce n'est pas une bonne idée, car franchir cette étape est considérée tout aussi importante que les autres. En ce sens, elle va t'aider à vérifier si tu as vraiment été dans ton cœur ou non, tout au long des dernières étapes. Il est tellement facile de se raconter des histoires, de se justifier. On doit toujours demeurer alerte pour ne pas se faire jouer des tours par la puissance de notre ego.

Pour en revenir à l'exemple du mari qui humilie sa femme devant des amis, voici la façon dont celle-ci pourrait par ailleurs s'exprimer à lui:

Je veux simplement te partager quelque chose que j'ai vécu. Tu sais, quand tu racontes aux autres des choses que j'ai faites et qui t'ont dérangé, sans m'en avoir parlé auparavant, ça me fait vivre des émotions (les énumérer). J'ai récemment appris que je vis cela parce que je m'attends à ce que tu m'en parles d'abord et que je sois par la suite consentante à ce que tu en parles aux autres. J'ai pris conscience combien j'ai peur pour moi quand tu agis ainsi (énumérer les peurs). Je veux arriver un jour à être bien, même si tu ne réponds pas à mes attentes; mais pour le moment, j'en suis incapable, c'est au-delà de mes limites. Donne-moi cependant un peu de temps et j'y arriverai.

J'ai aussi appris que lorsque je vis une situation difficile avec quelqu'un, que ce dernier vit en fait la même chose avec moi, voire ressent les mêmes peurs et les mêmes émotions. Quand cette situation arrive, je suis tellement en colère que je t'accuse d'être (énumérer). Peux-tu me raconter dans quelles circonstances tu me juges d'être la même chose ? Est-ce que ça te fait vivre les mêmes émotions ? Est-ce que tu as les mêmes peurs que moi ?

La dame n'a fait que lui exprimer ce qu'elle a vécu, tout en se montrant intéressée à ce que vit son conjoint. Il n'y a pas d'accusation, seulement un partage de ses sentiments. Est-ce que tu saisis l'importance pour cette dame de n'exprimer ses émotions qu'après avoir accepté son entière responsabilité? Dans le cas contraire, son mari va ressentir de l'accusation ou se sentir culpabilisé. Idéalement, ce dernier doit plutôt sentir que ce que vit sa femme ne lui appartient pas.

Cette façon d'exprimer tes émotions est le moyen par excellence d'en devenir maître. Cependant, cette forme de partage demande de la pratique car ton ego veut absolument tout gérer et continuer à croire que tout ce que tu vis est la faute de l'autre; que le seul moyen pour toi d'être bien, c'est que l'autre change. Tu as sûrement vécu l'expérience de vouloir changer l'autre et, au bout du compte, t'apercevoir que ça n'apporte aucun résultat. D'ailleurs, c'est le meilleur moyen pour que rien ne change et que la situation persiste.

Te libérer de vivre des émotions parce que tu as pris ta responsabilité, c'est très bien. Mais si tu ne parviens pas à l'exprimer à la personne concernée, tu perdras une merveilleuse occasion de semer de l'amour autour de toi. Ce faisant, cela crée un lien de rapprochement vraiment bénéfique pour un couple, entre amis ou entre parents-enfants. Aller trouver la personne concernée et lui raconter ce qui a été vécu s'avère un acte d'amour véritable, de confiance en soi et en les autres.

Il n'en tient qu'à toi dorénavant de cesser de refouler tes émotions, d'en prendre la responsabilité et d'aller les exprimer à la personne concernée. Tu expérimenteras non seulement un changement intérieur mais également une transformation importante au plan physique. Il se peut que tu aies l'agréable surprise de voir ton corps se libérer de plusieurs malaises physiques. En plus, il a souvent été remarqué qu'après avoir exprimé ses émotions, le tour de taille s'amincit. C'est la région du plexus solaire qui se libère.

Quand tu apprendras à exprimer au fur et à mesure tes émotions, tu verras s'épanouir sans cesse ta qualité de vie. Cependant, assure-toi que ta démarche soit accomplie avec ton cœur et non avec ta tête. Tu n'y gagneras rien à te raconter des histoires. C'est d'ailleurs seulement au moment où tu t'exprimeras à la personne concernée, que tu sauras vraiment si tu es dans ton cœur.

Si tu gardes espoir que l'autre changera ses agissements suite à ton partage, c'est signe que tu es encore dans ta tête car tu entretiens des attentes, pas plus que tu n'acceptes l'entière responsabilité de tes émotions.

Renoncer à notre ego et laisser notre cœur nous diriger apporte toujours un énorme changement. Prenons un exemple anodin. Supposons que des portes d'armoires de cuisine laissées ouvertes te dérangent. Tu vis beaucoup de frustrations et même de la colère lorsqu'un membre de ta famille ne les ferme pas. Finalement, tu réalises que c'est un détail banal dans la vie de tous les jours et, que cela ne fait pas une si grande différence au fond dans ta vie, dans tes pensées, dans ton « être ». Tu peux ainsi te dire : *C'est moi qui aime*

les portes d'armoires fermées. C'est donc à moi de les fermer. À partir de cet instant, vu que tu cesses de vouloir tout contrôler et que tu arrêtes d'avoir des attentes face aux autres pour qu'ils te rendent heureux à ta façon, tu cesses de vivre des émotions. Les portes ouvertes te dérangent moins, tu n'accuses plus les autres et fermes simplement celles-ci au passage.

Comme tout acte d'acceptation apporte un changement inattendu, tu seras étonné de constater que les gens de ta famille les fermeront d'eux-mêmes graduellement, sans même s'en rendre compte. Ils ne ressentent plus cette pression du fait que tu essaies de les changer. Voilà un autre exemple d'acceptation avec ton cœur; tu ne vis plus la situation de la même façon. Quel soulagement!

En répétant ce genre d'exercice, tu coupes peu à peu les cordons avec tes parents, car à chaque fois que tu te réconcilies avec une personne, tu le fais par ricochet avec le parent avec qui tu as vécu les mêmes émotions. Par contre, si ce parent est encore vivant, c'est une excellente idée de lui raconter ce que tu as vécu avec telle ou telle personne et que, grâce à cette dernière, tu es devenu conscient de lui en avoir voulu. L'important, c'est de lui exprimer à quel point tu es heureux que la paix soit revenue dans ton cœur.

Maintenant que tu possèdes un outil merveilleux ayant largement fait ses preuves depuis plus de trente ans, avec des milliers de personnes, je te suggère de commencer à faire ton ménage intérieur, à te libérer. Rappelle-toi que tu le fais d'abord pour toi, tu le fais pour ta propre libération. Il est certain que ça aide également l'autre à se libérer, mais ça ne doit pas être le but premier qui te motive.

Si tu veux exprimer ce que tu as vécu avec une personne qui n'est plus de ce monde, ou avec qui tu as perdu contact, retire-toi dans un endroit paisible et installe-toi en position de détente. Relâche toutes les parties de ton corps. Une fois bien détendu, imagine-toi dans une pièce assis face à face avec cette personne. Parle-lui comme si vous étiez vraiment ensemble. Même si le corps de cette personne n'est pas perçu physiquement, son âme reçoit le message, qu'elle soit vivante ou non.

Un dernier élément avant de terminer ce chapitre est de bien intégrer le fait qu'il n'existe jamais de personnes fautives lorsque tu vis quelque chose de difficile avec quelqu'un. Vous êtes tout simplement deux personnes humaines souffrantes vivant la même chose, et c'est pour ça que votre DIEU intérieur vous a attirées ensemble. Cette situation a été provoquée afin de vous aider à devenir conscientes et que vous puissiez accomplir un acte d'amour envers vous-mêmes. Voilà pourquoi on ne fait pas ce genre d'exercice pour signifier à l'autre qu'on lui pardonne ou pour lui demander pardon.

En effet, agir de la sorte implique qu'il y ait quelqu'un de coupable. Si une personne vient te voir pour te dire qu'elle te pardonne ton agissement passé, tu entendras certainement qu'elle est en train de t'accuser d'avoir mal agi à ce moment là. Elle ne prend pas du tout sa responsabilité et n'a pas regardé en elle ce qui a attiré ce genre

d'agissement de ta part. De fait, tu ne te sentiras pas bien et de son côté elle n'aura rien réglé. Si jamais tu agis à nouveau de la même façon avec elle ou que quelqu'un d'autre le fait, elle revivra encore des émotions similaires.

On se réconcilie avec les autres lorsqu'on ne leur en veut plus, tandis que le pardon ne peut se faire qu'avec soi-même. Quand on dit « *je me pardonne* », on est en train de dire « *je m'accepte, je me donne le droit d'avoir été ce que je considérais auparavant être mal, même si je ne suis pas d'accord* ».

EXERCICES POUR ASSIMILER CE CHAPITRE :

- 1) Trouve quelqu'un avec qui tu as vécu des émotions dernièrement. Comme exercice, je te suggère de prendre une situation qui te fasse moins souffrir, donc de moins grande importance pour commencer.
- 2) En prenant soin de tout noter, fais les cinq premières étapes seul avec toi-même. Cela t'aidera à devenir objectif et à clarifier la situation.
- 3) Ensuite, va voir cette personne pour lui exprimer ce que tu as vécu, tel que suggéré dans ce chapitre.
- 4) Note ensuite comment tu te sens après avoir fait cet exercice.
- 5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que tu le peux :

J'ACCEPTÉ TOUTES MES ÉMOTIONS ET JE SAIS QUE J'AI LE POUVOIR DE LES MAÎTRISER EN ACCEPTANT MA RESPONSABILITÉ ET EN LES EXPRIMANT À LA PERSONNE CONCERNÉE.

Chapitre 15

Les besoins du corps émotionnel

Tout comme les besoins du corps mental, si tu négliges de répondre aux besoins de ton corps émotionnel, cela provoquera des effets non bénéfiques, et pas seulement au plan émotionnel mais aussi aux plans mental et physique car on ne peut dissocier ces trois corps. Toute action ou tout changement dans l'un de ces corps affecte automatiquement les deux autres.

Ci-dessous, tu trouveras par ordre d'importance les sept besoins fondamentaux ayant le pouvoir de bien nourrir ton corps émotionnel. Plus tu fournis de cette nourriture à ton corps émotionnel et plus tu te diriges vers une meilleure maîtrise de tes émotions, tout en développant ta capacité de sentir. Il y a hélas de nombreuses personnes qui choisissent de couper leur senti, d'ignorer ce qui se passe en eux par peur de vivre des émotions. Leur corps émotionnel se retrouve donc bloqué. En sachant que notre corps est fait pour sentir, sans pour autant vivre d'émotions, c'est déjà tout un pas de concrétisé pour nous diriger vers l'amélioration de notre état émotionnel.

Le premier besoin est ***la créativité***.

La créativité est l'expression de ton individualité qui représente un besoin primordial. Ne pas créer, c'est se détruire ou imiter les autres. Quand tu n'exploites pas cet aspect qu'est la créativité, ta vie émotionnelle en est très affectée. Toute personne sur la Terre peut créer, même les jeunes enfants et les gens handicapés. Il n'y a pas d'âge pour faire preuve de créativité, pas plus qu'il n'existe de limite dans le temps. Tu peux ainsi créer durant toute ta vie. Cette possibilité existe ainsi chez tous les individus, sans exception, que ce soit au plan personnel ou professionnel. Si tu crois que ton travail est devenu trop monotone et qu'il ne t'offre en outre aucune possibilité de créer, tu dois absolument compenser dans une autre activité, un hobby par exemple.

Créer ne veut pas nécessairement dire inventer quelque chose de nouveau. En fait, la créativité peut s'exprimer par un arrangement floral, la confection d'un vêtement, la préparation d'un nouveau mets à partir de restes, le bricolage ou la rénovation, la photographie, l'écriture, etc., en y ajoutant ta touche personnelle. Tu peux créer dans tous les domaines. À ton travail, entre autre, il serait judicieux de présenter à tes patrons de nouvelles idées qui auraient l'avantage de collaborer au meilleur fonctionnement interne de l'entreprise. Cependant, l'acte de création doit avant tout être réalisé pour toi, pour ta propre satisfaction et non pour être reconnu par les autres. Même si l'administration de l'entreprise où tu œuvres ne retient pas ton concept novateur pour le moment, tu auras au moins eu la satisfaction d'avoir utilisé ton potentiel. Et qui sait? Peut-être qu'un jour, la

compagnie et toi tirerez profit de ton idée géniale!

Nous possédons tous des talents particuliers qui n'attendent qu'à être exploités. À preuve, tu dois sûrement te rappeler certaines aptitudes développées durant ton enfance. Avais-tu par exemple une quelconque habileté en dessin? Si oui, tu pourrais possiblement explorer cette facette, en créant des toiles ou en dessinant de nouveaux vêtements. Si tu as un intérêt pour l'écriture, pourquoi ne pas exploiter cet aspect en écrivant un livre ou tout autre récit littéraire par simple satisfaction personnelle, voire potentiellement le soumettre à une maison d'édition. Combien de fois ai-je entendu des gens me raconter qu'ils ont toujours rêvé d'écrire un livre. Et bien elles y rêvent encore car tout est demeuré à l'étape du rêve. Pour d'autres, toutefois, ils parviennent à s'épanouir en créant de la musique, une chorégraphie...

En utilisant tes talents, en accomplissant quelque chose par toi-même tu donnes vie à ta créativité et évites ainsi d'être la copie de quelqu'un d'autre. Certaines personnes utilisent davantage leur créativité dans leur travail et d'autres dans leur vie personnelle. Peu importe, ce qui est important, c'est que tu puisses affirmer que tu fais régulièrement preuve de créativité.

Créer veut également dire « créer ta vie », prendre des décisions qui abondent dans le sens de tes besoins, plutôt que d'écouter les besoins des autres.

La conséquence de ne pas user de ta créativité résulte en la difficulté à pouvoir exprimer ton individualité, à démontrer qui tu es vraiment, ce qui est un grand besoin du plan mental. Du côté physique, des problèmes respiratoires et des allergies pourront être constatés.

Le deuxième besoin est ***la beauté***.

Surprenant, n'est-ce pas? La beauté s'avère un aspect beaucoup plus important que ce que la plupart des gens croient. En effet, ils ne réalisent pas à quel point la beauté se révèle énergisante et surtout combien elle collabore à nous faire sentir bien. Il est donc impératif de s'entourer de beauté. Les gens malheureux ou atteints de maladies sérieuses éprouvent en général beaucoup de difficulté à voir la beauté autour d'eux ainsi qu'en eux. Étant trop centrés sur ce qui leur arrive, ils ne savent pas (ou ne savent plus) regarder les belles choses. Une personne entourée de laideur ou habitant dans une maison de béton, et donc dépourvue de nature autour d'elle, qui en sus néglige son apparence physique et ne voit plus rien de beau en elle, aura ainsi tendance à la dépression, pouvant même aller jusqu'à développer des idées suicidaires.

Or, ces gens ne sont pas malades ou dépressifs du fait qu'ils ne sont pas entourés de beauté. En fait, c'est plutôt l'opposé qui se produit. Ces personnes sont malades parce qu'en grande partie, elles négligent de répondre à leur important besoin de beauté. Par leur attitude, elles se coupent définitivement de ce besoin essentiel. C'est comme une personne

qui fermerait ses fenêtres à l'aide de rideaux épais, ainsi que toutes les portes de la maison, et qui par la suite se plaindrait qu'il n'y ait pas de soleil. En réalité le soleil est toujours là, mais c'est elle qui refuse de le laisser pénétrer.

L'être humain doit percevoir la beauté par ses yeux intérieurs et extérieurs. Il est cependant plus difficile de parvenir à distinguer la beauté par l'intérieur, si celle-ci n'est pas apparente à l'extérieur.

Lorsque tu te promènes dans la nature, certains éléments qui te touchent particulièrement te vont parfois droit au cœur, simplement à les observer. Ce peut être la splendeur d'un arbre ou d'un coucher de soleil. Comment te sens-tu devant la beauté d'un tel spectacle? Peux-tu sentir le bienfait que cela t'apporte? Il est fort probable qu'à ce moment précis, tu éprouves un sentiment de bonheur très profond, lequel contribue à te fournir une nourriture vitale pour ton corps émotionnel. Ce genre de sentiment est souvent pris pour de la sentimentalité mais, en réalité, c'est le pouvoir de la beauté que tu viens tout simplement de ressentir.

Chaque instant de ta vie, chaque circonstance t'offre l'opportunité de t'entourer de beauté. Profites-en, car chaque action, si petite soit-elle, s'avère un pas de plus vers la maîtrise de ta vie. Je t'invite à commencer d'abord par toi-même, par tout ce qui te touche (vêtements, nourriture, produits personnels...). Choisis ce qu'il y a de plus beau et de meilleur pour toi. Accorde ainsi plus d'importance à la qualité plutôt qu'à la quantité. Tout ce qui touche ta peau doit être considéré comme étant important. La qualité du tissu provoque un phénomène au plan des sentiments. Plus le tissu se montre naturel, plus tu offres du plaisir à ton corps car, à travers ce vêtement, tu lui permets de respirer. N'hésite surtout pas à en faire l'expérience.

Que tu regardes une maison, l'intérieur d'un appartement, une personne ou la nature, c'est l'aspect de la beauté que tu dois en premier lieu observer. En prenant de l'âge, beaucoup de gens s'émerveillent devant cette belle création qu'est la nature ou face à la créativité des gens. Cela se reflète sur leur personnalité, sur leur corps. De fait, ils semblent devenir plus beaux avec les années, tout en parvenant à conserver une certaine jeunesse plus longtemps.

En contrepartie, il t'est déconseillé de tenter de trouver la petite bête noire. Accepte donc les compliments, plutôt que tenter d'éliminer ce que tu n'aimes pas de toi. Accepte également que la beauté soit toujours plus grande et présente en toi et autour de toi et ce, jour après jour. Quand tu rencontres une personne et que tu commences à ressentir une gêne envers elle, vis l'expérience de l'observer, de la voir avec tes yeux du cœur et de sentir quelque chose de beau chez cette personne. De cette façon, tu deviendras conscient du pouvoir de la beauté.

Avec l'avènement de l'ère du Verseau, on peut par ailleurs se rendre compte que la beauté est de plus en plus recherchée, que ce soit par exemple dans l'architecture des

maisons, des centres commerciaux ou des entreprises, pour la mode ou les parcs des grandes villes, etc. Comment te sens-tu quand tu entres dans un restaurant et que tu te retrouves devant la beauté de la décoration? Quand ton repas t'est servi avec une présentation belle et originale? N'as-tu pas l'impression d'être davantage nourri par la beauté que par le contenu de l'assiette? Il n'en tient qu'à toi de décider de vivre de plus en plus dans la beauté. Par ailleurs, celle-ci n'est pas nécessairement associée à tout ce qui est de plus dispendieux. Il existe en effet des gens qui créent de véritables œuvres d'art simplement en manipulant tout ce qu'ils touchent.

Celui qui ne peut voir la beauté dans sa vie aura au plan mental de la difficulté à être vrai avec lui-même et les autres. Au plan physique, il sera affecté par des problèmes respiratoires et des allergies comme ceux souffrant d'une carence de créativité. À noter que les deux premiers besoins du corps émotionnel sont intimement reliés.

Le troisième besoin est ***l'affection***.

Qu'est-ce au juste que l'affection? C'est sentir et savoir qu'on ***affecte les autres et que les autres nous affectent***. C'est pourquoi tant de personnes font des pieds et des mains pour attirer l'attention des gens. On offre des cadeaux, des tas de choses, on dit *oui* alors qu'on voudrait dire *non*, tout ça en quête d'attention. On a besoin de se sentir assez important pour faire une différence dans la vie des gens ou parmi notre entourage.

Si tu es convaincu de n'affecter la vie de personne, car tu te crois sans importance, tu commences dès lors à te retirer dans ton coin, à freiner tes élans d'affection et l'on fera de même autour de toi. Quand le manque d'affection devient trop important, il est fort possible que tu commences alors à rechercher de l'attention des autres et ce, par tous les moyens. Il est toutefois important de savoir que l'affection doit se montrer de façon naturelle.

Si tu constates un manque d'affection, qui a oublié d'en semer? En regardant autour de soi, il est facile de constater que certaines personnes donnent souvent beaucoup plus d'affection aux animaux qu'elles en attribuent aux humains. Depuis la mort de son chien, une amie m'a confié que son mari, sa fille et elle se donnaient beaucoup plus d'affection. Elle ne s'était jamais rendu compte que dès leur arrivée à la maison, toute l'affection était davantage portée vers leur animal, négligeant ainsi depuis belle lurette le reste de la famille. C'est bien de donner de l'affection aux animaux, mais sans toutefois négliger les êtres humains. Il est courant de voir une épouse ou un mari assis devant le téléviseur occupé à flatter leur chien ou leur chat, alors que leur partenaire est laissé à lui-même, lequel doit se résigner à passer en deuxième.

Mais le toucher physique n'est pas l'unique façon d'exprimer son affection. Une parole encourageante, une fleur, un petit mot d'amour ou un compliment s'avèrent également de belles preuves d'affection. De même, ce que tu fais pour les autres, fais-le aussi pour toi. Ne t'oublie jamais! Il a même été prouvé qu'un bébé qui ne reçoit que les besoins primordiaux (biberon, changement de couches, etc.), sans la moindre trace d'affection de

ses parents, se laissera mourir tellement ce besoin s'avère des plus essentiels.

Sur la Terre, l'énergie est à la base de tout. Pour pouvoir créer et obtenir quelque chose, tu dois absolument y mettre de ton énergie. Plus tu fais circuler l'énergie d'affection, et plus tu en récolteras en retour.

Éprouver une carence d'affection te perturbe au plan mental par le manque de respect envers toi-même et en provenance des autres. Au plan physique, cette lacune se manifeste par des problèmes dans la région de la bouche et de la nuque.

Le quatrième besoin : ***l'appartenance.***

L'humain – tout comme les animaux – doit sentir qu'il appartient à une famille, à un groupe ou à l'endroit où il se trouve. On remarque d'ailleurs très souvent ce concept chez l'enfant. Dès son jeune âge, celui-ci va en effet vouloir s'entourer d'un cercle d'amis. À l'inverse, l'enfant retiré, sans lien d'appartenance devient misérable. Beaucoup d'adultes souffrent de solitude à cause de ce manque d'appartenance.

De façon similaire, on peut constater ce grand besoin chez les adolescents qui, à un certain moment de leur vie, sont en réaction à leur famille et ne sentent pas qu'ils en font partie. Plusieurs d'entre eux s'associent donc à des cliques ou des « gangs » et sont prêts à endurer les pires atrocités ou au contraire à devenir progressivement des criminels et ce, uniquement pour assouvir ce besoin d'appartenance. Ils ignorent que ce besoin doit provenir de l'intérieur de soi, avant que celui-ci ne puisse se manifester pour de bon à l'extérieur.

Comme l'appartenance doit provenir de l'intérieur, tu es donc le seul qui puisse décider de la manière dont tu veux la manifester. As-tu tendance à fréquenter le même restaurant, le même lieu de vacances ou les mêmes personnes parce qu'on te reconnaît? C'est signe qu'en ce moment, tu manques d'appartenance intérieure, ce qui provoque une difficulté à t'adapter, à te sentir bien dans un endroit nouveau. Il n'y a aucun endroit où tu as à te sentir mal à l'aise ou qui ne soit pas fait pour toi. À tout instant, c'est toi qui dois décider d'y appartenir ou non.

Appartenir ne signifie pas de vouloir demeurer partout. Mais quel que soit l'endroit où tu te trouves, que ce soit entouré d'amis ou d'inconnus, de richesse ou de pauvreté, dans le chaos ou le calme, dis-toi que tu as le droit d'être là à cet instant. En acceptant ce principe, tu élimineras tout malaise ou toute sensation étrangère d'être dans un lieu inhabituel. Tu sentiras davantage à quel point tu appartiens à la famille que tu as choisie avant de naître, à ton lieu de travail ou à ta nouvelle demeure, malgré cet entourage qui peut parfois se montrer différent de toi. Enfin, où que tu sois, tu veux arriver à te sentir bien, même si cela ne répond pas à tes préférences.

Plus tu sentiras ce sentiment d'appartenance et plus tu accepteras que rien ne t'appartient vraiment. Tu sauras que les gens et les choses qui se présentent dans ta vie ne

sont que de passage pour t'aider dans ton évolution et non pour ta possession. Ça semble paradoxal mais tu dois en vivre l'expérience pour sentir ce sentiment d'appartenance et de non-attachement de façon simultanée. En résumé, plus tu développeras ton sentiment d'appartenance et moins tu seras possessif envers les autres.

Manquer à ce besoin d'appartenance amène nécessairement des conséquences nuisibles. Au plan mental, cela affectera ton besoin de guidance, c'est-à-dire ta capacité à guider les autres sans attentes et à te laisser guider de la même façon. Souffrant par ailleurs d'un vide intérieur, il est possible qu'au plan physique tu sois porté à remplir ce vide avec de la nourriture et des boissons alcoolisées, de la drogue ou encore par le tabac ou des médicaments. Ce manque cause donc de multiples problèmes à tout le système digestif en plus d'affecter le haut du dos.

Le cinquième besoin est ***l'espoir et le désir***.

S'imaginer être pris sous terre dans une espèce de tunnel sans ouverture, être convaincu qu'il n'y a aucun espoir d'en sortir... Il vaudrait mieux mourir, n'est-ce pas? Mais apercevoir une toute petite lueur briller au loin et tout devient différent, l'espoir renaît. Ce petit grain de lumière redonne vie et énergie à cet espoir. Dès lors, le temps requis pour atteindre le bout du tunnel ne sera plus un obstacle en soi.

Cela va de même pour chacun d'entre nous. Dans la vie, tu dois savoir au plus profond de toi que tu te diriges constamment vers plus de lumière. De façon indéniable, il y a quelque chose de fantastique qui t'attend au bout du chemin ou de la route que tu as choisie d'emprunter. Tu dois garder espoir que tout ira mieux, tant au plan physique, qu'émotionnel ou mental. Ce que tu vis en ce moment, ce sont des expériences qui sont là pour t'apprendre quelque chose sur toi. Au fur et à mesure que tu apprendras, il y aura plus de lumière et donc plus de clarté, de chaleur et d'amour en toi.

Cet espoir t'aide par ailleurs à confirmer ton désir, pour pouvoir ensuite le créer. Certaines philosophies racontent qu'on doit se détacher de tout désir. Pour ma part, je me suis aperçu que pour nourrir notre corps émotionnel, nous avons besoin de désirs. Il est vrai qu'un grand maître qui a atteint une harmonie parfaite de ses trois corps n'a plus besoin de désirer. Il n'a en fait qu'à sentir un besoin réel et celui-ci se manifeste. Mais nous ne sommes pas encore rendus à cette étape.

En l'occurrence, il faut être conscient de ne désirer que des choses qui répondent à un besoin d'ÊTRE. Tu dois donc avant tout te poser la question suivante: *Le fait d'obtenir ce que je désire va m'aider à être quoi ?* S'il t'est difficile d'entendre la réponse en toi, tu peux te demander comment tu te sentiras si ce désir se manifestait. Supposons que tu veuilles *être calme*, tu peux désirer acheter une maison en campagne, ou partir en vacances seul sans enfant, ou avoir plus d'argent... Quel que soit le désir, souviens-toi que celui-ci n'est qu'un moyen pour parvenir à *être ce que tu veux être*. Si tu demeures attaché à ce seul moyen et que ton désir ne se manifeste pas, tu seras déçu. Afin d'éviter de te retrouver

dans cet état, tu devras te souvenir que tu peux trouver un autre moyen – un autre désir – pour atteindre ton besoin d’être calme.

La conséquence de manquer à ce besoin au plan mental sera ta difficulté à lâcher prise, c’est-à-dire à être bien, même si tu ne peux contrôler les résultats escomptés. Au plan physique, ce manque affecte le milieu du dos, les organes qui t’aident à éliminer, ainsi que les organes sexuels.

Le sixième besoin : ***la confiance***.

Que veut dire ***avoir confiance en soi*** ? Les réponses sont à tout le moins multiples. Plusieurs personnes confondent la confiance avec la foi, le courage, la persévérance et la détermination.

La confiance en soi n’est pas l’effet de foncer tête perdue dans tel ou tel projet ou de combattre tes peurs: ça, c’est du courage. La confiance en soi, c’est être tellement conscient de sa valeur, de ses capacités, qu’on peut facilement se confier, s’exprimer, se révéler aux autres sans avoir peur de se faire juger par qui que ce soit.

Plus tu apprends à te confier, à te révéler aux autres, sans pour autant choisir tes propos ou à qui tu les racontes, et plus tu deviens conscient de la confiance en toi qui augmente. Par le fait même, tu attires ainsi la confiance des autres.

Imagine qu’une amie te confie toutes ses pensées secrètes et s’ouvre à toi sans aucune retenue. N’as-tu pas envie de t’ouvrir aussi à cette personne? La même situation peut s’appliquer entre employés et patrons. Un employé capable de se révéler, d’exprimer ses peurs et ses limites et ce qu’il vit, au moment où il le vit, gagnera davantage la confiance de ses supérieurs.

Es-tu porté à choisir la personne à qui tu veux te révéler? Tes problèmes au travail, personnels, affectifs ou sexuels sont-ils confiés à des personnes distinctes? La vraie confiance en toi te permettra de te révéler à n’importe qui. Encore faut-il faire la part des choses! Je ne veux, bien sûr, pas t’inciter ici à raconter ta vie à tout le monde et à tout moment. Cependant, si tu ressens une envie soudaine et spontanée de te confier à quelqu’un, sans même le connaître de façon intime, fais-le. Ta peur de te dévoiler, de te faire juger se dissipera graduellement. Tu ne t’attarderas plus à ce que ton interlocuteur ou quiconque pourrait penser de toi.

La confiance en soi n’est pas innée ni héréditaire, mais s’acquiert plutôt au fil du temps. C’est toi qui décides d’avoir confiance en toi, en tes capacités et en ta valeur. Le manque de confiance en soi engendre automatiquement le manque de confiance envers les autres et vice et versa. Ces trois expressions de manque de confiance se retrouvent toutes au même degré.

Le manque de confiance provoque au plan mental l'impression de manquer de sécurité dans la vie. Au plan physique, ça peut causer des maux au bas du dos et au ventre, ainsi qu'à tous les membres pour aller de l'avant – jambes et bras. Les problèmes au nerf sciatique sont quant à eux directement liés à ce manque de sécurité.

Le septième besoin : ***un but.***

Il est primordial d'avoir plusieurs buts dans la vie.

Si je te disais : *Je te donne trois minutes pour me partager quels sont tes buts à court terme (d'ici à six mois), à moyen terme (d'ici à cinq ans) et à long terme (plus de cinq ans)* », que me répondrais-tu? Parviendrais-tu à me nommer tes buts dans chacune de ces trois catégories? Ce serait difficile, n'est-ce pas? Hélas, les buts se retrouvent souvent inexistants chez bien des gens!

Il est néanmoins très important pour chacun d'entre nous d'avoir au moins un but précis. Par le fait même, ton envie de vivre s'accroît. Si tu n'as pas l'habitude d'avoir des buts, tu peux commencer par ceux étant plus faciles à réaliser. Avec la pratique, tu oseras progressivement te créer de plus grands buts! Rappelle-toi cependant que le plus grand bonheur d'avoir des buts, se retrouve dans les étapes nécessaires pour le manifester. À ce moment, tu te sens vivant, énergisé.

Il faut également savoir que les buts varient selon nos besoins. Disons qu'un de tes buts est de pouvoir parler anglais dans six mois. Au bout d'un mois, c'est l'espagnol qui prend le dessus. Le changement est sans gravité, en autant que tu entretiennes un but et que tu y travailles régulièrement grâce à l'énergie que tu y consacres.

Assure-toi cependant de bien différencier « désir » et « but ». Quand tu me confies vouloir posséder ta propre maison l'an prochain, c'est un désir. Il devient un but au moment où tu commences à te mettre en action, à poser un geste quelconque afin de l'atteindre. Ton désir prend la forme d'un but lorsque tu te mets à découper des annonces, visiter des maisons, mettre de l'argent de côté, dresser des plans d'exécution, commencer à tout décorer dans ta tête, voire ressentir le bonheur de vivre dans cette future maison. En mettant de l'énergie à réaliser ton désir, celui-ci deviendra un but concret.

Si je te disais de placer vingt dollars en banque à toutes les semaines pour un projet d'envergure comme celui d'avoir une maison, tu trouverais cette idée bien ridicule : *Qui donc peut se procurer une maison avec si peu d'argent? Cela prendrait sûrement cinquante ans avant de l'obtenir!* Ce n'est pas ce qui importe. Tu dois avant tout visualiser et croire en ton désir et accomplir des actions à chaque semaine en rapport à ton but. Les actions que tu feras t'amèneront à en créer d'autres plus importantes, jusqu'à la réalisation de ton désir.

Des centaines de personnes vivent seules. Elles aimeraient rencontrer quelqu'un de

compatible avec elles, mais aucune action n'est posée en ce sens et tout demeure donc stérile au niveau du rêve. Elles s'écrasent devant leur téléviseur dès leur retour du travail! Il est bien compliqué de rencontrer quelqu'un de cette façon... À l'évidence, une action concrète s'avère ici nécessaire, comme par exemple prendre l'initiative de parler à quelqu'un de nouveau tous les jours...

Un rêve deviendra réalité si tu en fais un but. Tu constateras que le fait d'avoir un but dans la vie mettra du piquant dans ton quotidien et te redonnera le goût de vivre, en plus d'alimenter ton corps émotionnel. Tu commenceras ta journée plein d'entrain, car tu sais que tu es en train de vivre pour quelque chose de spécifique. Par contre, ne sois pas trop rigide envers toi-même. Se fixer un but bien précis dans un temps déterminé et le révéler à tous, c'est décidément une bonne idée. Mais refuser de le changer, c'est-à-dire poursuivre un but en dépit qu'il ne nous convienne plus, par peur de ce que les autres vont dire, ne sera nullement bénéfique pour toi.

Lorsque tu veux faire de ton désir un but, consulte ton DIEU intérieur pour déterminer si celui-ci t'est vraiment bénéfique. Vérifie surtout comment tu te sens en visualisant ce désir comme étant déjà manifesté. Est-ce que ça fait WOW en toi? Ensuite, le fait d'obtenir ce que tu veux va t'aider à véritablement *être* quoi ?

Manquer de buts nous affecte au plan mental en nous empêchant d'avoir une raison d'être, de se demander ce que nous faisons sur cette planète. Au plan physique, cette incapacité à pouvoir se projeter déclenche les mêmes symptômes que ceux provoqués au niveau du sixième besoin, soit celui de la confiance: des maux au bas du dos et au ventre, ainsi qu'à tous les membres pour aller de l'avant – jambes et bras. Les problèmes au nerf sciatique sont aussi courants.

Je te rappelle que le fait de manquer à n'importe lequel des besoins cités plus haut provoque un blocage d'énergie, et par conséquent une baisse de celle-ci.

EXERCICES POUR ASSIMILER CE CHAPITRE :

- 1) Avant de passer au chapitre suivant, écris la liste des besoins de ton corps émotionnel sur une feuille.
- 2) Par la suite, fais un examen afin de savoir lequel de ces besoins a été négligé. De quelle nourriture émotionnelle te prives-tu? Il te sera ainsi plus facile de comprendre pourquoi tu vis autant d'émotions dans ta vie. Plus tu donnes de la bonne nourriture à ton corps émotionnel, et plus il te sera facile de savoir gérer et maîtriser tes émotions.
- 3) Note une action que tu peux faire au cours de la semaine pour répondre à ce qui te manque le plus au plan émotionnel.
- 4) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

JE SUIS MAINTENANT DÉCIDÉ À RESPECTER LES BESOINS DE MON CORPS ÉMOTIONNEL ET JE RETROUVE AINSI LA SANTÉ ET L'HARMONIE

ÉMOTIONNELLES.

4e partie

À l'écoute de ton corps physique

Chapitre 16

Tu nourris ton corps physique comme tu mènes ta vie

Ton corps physique est la machine la plus extraordinaire qui puisse exister sur cette planète. Aucune personne n'a encore réussi à concevoir ni à bâtir une réplique de cette merveille. En ce moment, l'humain n'utilise qu'entre cinq et dix pour cent de ses facultés mentales. Par conséquent, il est en contact avec le même pourcentage de ses facultés émotionnelles et physiques, vu qu'il n'est pas possible de dissocier ces trois corps formant un tout dans notre dimension matérielle, comme s'en rendent compte les scientifiques en examinant le cerveau des gens après leur mort. Ces derniers constatent en effet que la matière du cerveau est sous utilisée. S'établissant comme l'organe physique reliant notre corps physique aux deux autres corps, celui-ci nous permet entre autres de vérifier que notre potentiel se révèle en fait très peu utilisé.

Dès la naissance, le corps sait comment se comporter comme un corps. Nul besoin de lui apprendre à dormir, avoir soif, pleurer, éternuer, transpirer, avoir chaud, avoir froid, éliminer, digérer, bâiller, vomir, avaler, rire, bouger, saigner, se cicatriser, etc. Il le sait instinctivement, de façon naturelle. Mais toi, l'avais-tu vraiment réalisé? Le corps connaît aussi ses véritables besoins, par exemple lorsqu'il a sommeil, au moment où il doit se nourrir, se reposer, etc. On oublie tout simplement de lui faire confiance à ce sujet.

La mère fait confiance au bébé qui vient de naître. En général, elle attend qu'il demande son boire, guette son réveil et reconnaît par ses pleurs s'il a faim. Cependant, selon ce qu'elle a appris ou aussitôt qu'apparaît sa première dentition, elle décide pour lui de la fréquence de ses repas : *pas moins de trois par jour*.

Ainsi, après quelques mois de vie, on ne permet plus à l'enfant de faire confiance à son corps physique, lequel connaît pourtant ses vrais besoins. Même si son activité mentale ne semble pas encore pleinement éveillée, le jeune enfant accumulera tout ce qu'on lui enseigne. Tout sera bien enregistré dans sa mémoire. En parallèle, il apprend peu à peu à nourrir son corps selon la décision de ses parents. En faisant fi des besoins de son corps, on l'empêche de découvrir ce dont il a vraiment besoin, et au moment où il en a besoin. Devenu adulte, et suivant ce genre d'éducation, cet enfant ne sera plus en mesure de reconnaître les vrais besoins de son corps.

À la lueur de ce qui est mentionné plus haut, il est intéressant de constater que notre façon de nous alimenter correspond à notre façon de vivre, à l'éducation et aux croyances inculquées dès notre jeune âge.

De quelle façon t'alimentes-tu? Est-ce de façon routinière, par habitude? À savoir petit déjeuner, déjeuner et dîner à heures fixes? Te nourris-tu sans te poser de questions, l'ayant

appris de cette façon? Dans l'affirmative, il est tout à fait probable que tu agisses ainsi dans d'autres domaines de ta vie. Parmi de multiples situations, ce n'est donc pas toi qui décides. Tu accomplis un tas de choses parce que tu l'as toujours fait ainsi, sans vérifier si cela répond tout à fait à ton besoin. Tu ignores pourquoi, tu supposes seulement qu'il doit en être ainsi.

À ce sujet, j'aime beaucoup raconter l'histoire de la jeune mariée qui coupait toujours les deux extrémités du jambon avant de le placer dans la casserole pour le faire cuire. Intrigué, son mari l'interrogea quant au motif de ce geste, ce à quoi elle répondit : *Je ne sais pas, ma mère faisait cuire son jambon de cette façon.* Curieux, le jeune homme demanda alors à sa belle-mère la raison pour laquelle elle coupait les deux bouts du jambon. Sa réponse fut la suivante : *Je ne le sais pas, ma mère le faisait cuire ainsi.* Il profita d'une rencontre familiale pour poser la même question à la grand-mère qui lui répondit : *Tu sais mon p'tit gars, quand j'étais jeune, ma famille était très pauvre. Nous n'avions qu'un chaudron et il était beaucoup trop petit pour faire cuire le jambon en entier. On en coupait alors les deux bouts qu'on gardait pour plus tard.* Cette histoire illustre bien à quel point nous posons des gestes dans la vie d'une façon routinière, sans vraiment savoir pourquoi. Par habitude, on répète encore et encore les mêmes gestes et ce, d'une génération à l'autre.

Accordes-tu beaucoup d'importance aux principes et aux traditions? Si tu en doutes, vérifie ton alimentation. Tu manges probablement aux mêmes heures, par principe, car tu crois que tu dois agir ainsi pour t'éviter d'être malade. Si tu dois t'absenter pour une soirée et que tu t'obliges à manger avant de partir de peur d'avoir faim, sans avoir au préalable vérifié si tu avais réellement faim, c'est que tu agis ainsi dans ta vie. Tu es motivé par peur de... Tu n'es pas toi-même. Tu te comportes souvent dans le « devoir ».

Tu peux également manger par peur de gaspiller certains aliments, sans te demander si c'est vraiment ce dont ton corps a besoin. Tout comme pour la nourriture, tu décides d'avance sans te demander ce qui devrait être fait, ou tu agis comme on te l'a enseigné, sans vérifier si ça répond à l'un de tes besoins.

Ton corps, lui, sait très bien quand il a faim. Il est même capable de demeurer plusieurs jours sans aliments, sans pour autant que tu deviennes malade. Si tu ressens la faim deux ou trois heures avant la possibilité de manger, parle à ton corps de cette façon : *Attends ROUMA, ce ne sera pas long. Je vais te donner à manger un peu plus tard.* Aussi, ne crains pas de trop manger. Quand tu fourniras à ton corps ce dont il a vraiment besoin, même si celui-ci a attendu, il saura pertinemment quand s'arrêter.

Si tu découvres que tu es une personne avec beaucoup d'habitudes alimentaires, ce sera un signe que tu t'identifies selon le regard des autres. Les phrases comme « Que vont-ils en penser? Que vont-ils dire? Que vont-ils faire? » ont ainsi beaucoup d'importance pour toi. Par exemple, il se peut qu'au lieu de penser, d'agir ou de te vêtir de la façon dont tu as envie, surtout si cette façon n'est pas « habituelle », tu appréhendes la réaction des

autres et tu n'oses pas être toi-même. Tous ces petits détails te créent de l'insatisfaction. N'en cherche plus la cause: apprends à connaître tes vrais besoins.

Te nourrir par principe te révélera aussi que la notion *de bien et de mal* détient beaucoup trop d'emprise sur toi et que tu fais sûrement preuve d'une rigidité excessive. Tu décides par ailleurs que telle chose est bien ou que telle chose s'avère mal, lorsqu'en réalité il n'y a ni bien ni mal dans la vie. Ce qui est considéré comme « bien » pour quelqu'un peut être considéré comme « mal » pour un autre. C'est pour cette raison que je te suggère plutôt d'utiliser les mots « bénéfique » ou « non bénéfique ». Ce faisant, regarde ce qui est bénéfique ou non bénéfique pour toi. Ce que les autres vivent leur appartient et ils apprendront bien par eux-mêmes. Même si leur façon d'être ou d'agir correspond à ta notion personnelle de mal ou de non bénéfique, elle leur permet de s'affranchir de ce qu'ils ont à apprendre selon leur plan de vie.

Se nourrir et agir par principe ou habitude relève de la dimension mentale. Mais tu peux aussi découvrir que par moments, tu te situes davantage dans la dimension émotionnelle en observant la façon dont tu te nourris.

Étant plus jeunes, nous avons tous mangé et bu par émotion, car la nourriture se révélait bien souvent compensatoire. Regarde ton attitude aujourd'hui. Lorsqu'un enfant se fait mal, se blesse, es-tu porté à lui offrir un bonbon ou un biscuit pour le consoler? Lorsqu'il a besoin d'attention, lui présentes-tu quelque chose à manger? S'il est de mauvaise humeur, en colère ou s'il s'est disputé avec un copain, le manipules-tu encore avec de la nourriture en lui disant : *Si tu es raisonnable, si tu es gentil, je t'emmènerai au restaurant ou je te donnerai de la crème glacée pour te récompenser.*

Ou encore, on aura peut-être tendance à le punir en lui enlevant son dessert au repas ou en le privant de sa collation. Plusieurs mères agissent ainsi, car c'est ce qu'elles ont appris de leur propre mère. Hélas, ces habitudes prennent beaucoup d'importance dans la vie de leurs enfants, pour après se poursuivre dans leur vie d'adulte. Ce qui t'a le plus impressionné de zéro à sept ans continue ainsi à faire effet dans ta vie d'adulte. Dans ce cadre, tu sais maintenant ce qui est à l'origine de ton vécu actuel.

En parallèle, comment réagis-tu dans ta vie présente ? Bois-tu ou manges-tu par émotion, pour passer le temps, pour te consoler ou te récompenser? Si tel est le cas, tu laisses ta dimension émotionnelle contrôler ta vie alors que tu devrais en être le seul maître, comme il est mentionné dans le chapitre dédié aux émotions.

Si tu manges ou bois par gourmandise, cela te fournit des indications additionnelles, surtout au plan de ta dimension physique. Que signifie manger par gourmandise? C'est désirer quelque chose pour la satisfaction des sens. Exemple : tu n'as pas faim du tout, mais en circulant devant un marchand de confiseries tu aperçois une variété de glaces. Tu les trouves alléchantes à un point tel, que tu ne peux y résister. Tu décides donc d'en acheter une, alors que quelques minutes plus tôt tu n'y pensais même pas. Le simple fait de

voir les glaces t'a donné l'envie d'en manger. T'arrive-t-il souvent que ce soit l'un de tes sens qui t'incite à manger ou à boire quelque chose sans que tu en aies eu l'idée ou l'envie avant de le voir, de le sentir, d'en entendre parler, d'y goûter ou d'y toucher ? Si oui, s'il prend définitivement le dessus à ce moment, il le prend au même degré ailleurs dans ta vie, dans d'autres domaines. Autre exemple : tu entres au cinéma à la suite d'un copieux repas qui t'as pleinement rassasié. Cependant, l'odeur du maïs soufflé agace tes sens et tu t'en procures un aussitôt. Voilà ce que signifie manger par gourmandise.

Par contre, si tu te trouves au travail à onze heures du matin, qu'un goût soudain te prend pour une bonne pâtisserie et que tu en fais l'acquisition à l'heure du repas, ce n'est pas de la gourmandise. Ce ne sont pas tes sens qui ont fait naître le désir de manger, car tu as désiré cette pâtisserie avant de la voir, de la sentir ou d'en entendre parler. Tu y as pensé avant que tes sens ne suscitent soudainement ce choix. Cependant, vérifie si tu as vraiment faim et, dans la négative, tu dois être conscient que ce désir de pâtisserie peut être provoqué par une émotion.

Influencé par tes sens, il se peut que tu fasses un tas d'autres choses similaires, comme effectuer des achats de façon compulsive, dormir, regarder la télé, faire l'amour... Observe-toi un peu mieux. Que fais-tu par gourmandise ? As-tu de la difficulté à maîtriser tes sens ? Si oui, tu te laisses souvent influencer par les autres ou par ton environnement dans ton monde physique, sans pour cela vérifier si ça répond à l'un de tes besoins.

Tu reçois en plus un message de ton DIEU intérieur à l'effet qu'il y a un ou plusieurs de tes sens qui ne sont pas satisfaits psychologiquement. Ce peut être la vue, l'ouïe, l'odorat, le goûter ou le toucher.

La vue : tu te laisses déranger par ce que tu vois de toi-même ou autour de toi. ROUMA te dit : *Apprends à te voir avec les yeux de l'amour. Ce qui te dérange dans ce que tu vois autour de toi ne te concerne pas. Ce n'est pas de tes affaires »* ou bien « *Fais quelque chose en relation avec cette situation, plutôt que de continuer de te laisser déranger par ce que tu vois.*

L'ouïe : tu te laisses distraire par ce que tu entends, que ce soit à la maison ou ailleurs. Le fait d'y porter attention t'aidera à devenir conscient que les autres ne peuvent pas toujours parler de la façon dont tu voudrais ou dire des choses qui te plaisent. Tu ne peux pas tout contrôler. Ça peut aussi être le fait de ne pas vouloir entendre la voix de ton DIEU intérieur qui te parle à travers ton intuition.

L'odorat : y a-t-il quelqu'un ou quelque chose que tu ne peux pas sentir ? Ce peut être ta voisine, ton patron, un membre de ta famille ou même ton mobilier de salon... Les jugements que tu portes envers les autres sont les mêmes que tu portes envers toi-même. Tu te sens bien ou mal avec toi-même, au même degré qu'en présence des autres.

Le toucher : ta vie affective te satisfait-elle ? Si tu n'as pas assez d'affection, qui a

oublié d'en semer? Si tu veux en récolter, sèmes-en! Les signes d'affection sont simples et nombreux : un regard, une carte, une fleur, un compliment, un petit mot d'amour, un geste affectueux. Tu peux te prodiguer toi-même de l'affection! Ne t'oublie surtout pas! Commence à en semer autour de toi et, inévitablement, tu en recevras.

Le goût : si tu manges par gourmandise, et surtout si tu as de la difficulté à arrêter de manger parce que ça goûte bon, il est fort possible que ta vie sexuelle soit insatisfaisante. À toi d'y apporter les modifications appropriées.

Chaque fois qu'un de tes sens n'est pas satisfait et que ça te concerne personnellement, pose une action. Si ton insatisfaction concerne une autre personne, quelqu'un que tu voudrais changer dans le but d'être toi-même plus heureux, ton corps te dit que ton amour ou tes actions sont dirigées par tes peurs et non par ton cœur. Laisse l'autre mener sa vie comme il l'entend, et tu auras ainsi plus de temps et d'énergie pour diriger ta propre vie, et selon tes propres besoins. Il y a toujours des conséquences désagréables, voire nuisibles à ce que son bonheur dépende de quelqu'un d'autre!

Quelle que soit la dimension qui a le plus d'emprise sur toi, tu dois parvenir un jour à la maîtriser. Si c'est la dimension mentale, questionne-toi davantage. Tu fais sans doute trop de choses par habitude. À ce titre, il serait important de t'arrêter avant d'exprimer certains propos ou d'agir, de même que te poser les questions suivantes : *Est-ce vraiment cela que je veux dire ou que je veux faire? Est-ce que ça me rendra heureux? Cela va m'aider à être quoi? En ai-je vraiment besoin?* Il est important que tu prennes quelques instants pour compléter ce questionnement intérieur.

Si c'est la dimension émotionnelle, apprends à exprimer tes émotions comme te l'a démontré le chapitre précédent.

Si c'est plutôt la dimension physique, arrête-toi un instant et demande-toi : *Lequel de mes sens n'est pas satisfait?* Passe-les en revue l'un après l'autre et tente d'identifier ce qui n'est pas totalement comblé. Ce peut être ce que tu vois, ce que tu entends ou ce que tu sens, au même titre que ta vie affective ou sexuelle. Prends le temps nécessaire pour bien scruter au fond de toi et tu obtiendras ta réponse.

En suivant cette méthode, tu découvriras en fait beaucoup de choses sur toi-même. Tu verras également que tu te promènes d'une dimension à l'autre mais, qu'en général, il existe une dimension moins harmonieuse ou plus déficiente.

Avec le temps, tu constateras que tes impulsions alimentaires seront davantage provoquées par la faim et non par la simple gourmandise. Dès lors, tu découvriras que des changements intérieurs se sont avérés efficaces. Au fur et à mesure que tu changeras ta façon de penser, il y a fort à parier que même tes goûts se transformeront.

Ton corps est tellement merveilleux et extraordinaire qu'il sait exactement ce dont il a

besoin et à quel moment il doit le manifester. Le corps est constitué de six éléments essentiels, soit les six éléments nutritifs : l'eau, les protéines, les vitamines, les glucides (sucres et hydrates de carbone), les lipides (gras essentiels) et les minéraux. Chaque fois que le corps est dépourvu d'un ou de plusieurs de ces éléments, il envoie un message à ton cerveau pour le lui signaler. Ce dernier te donne alors le goût et le besoin de manger quelque chose qui puisse combler cette carence.

Tu vois, tu n'as pas à te préoccuper du choix de ta nourriture ni du moment approprié pour la consommer. Si tu développes une confiance absolue envers ton corps, tu sauras exactement quand tu as vraiment faim et ce dont tu as besoin. Il est inutile de nourrir ton corps au cas où il aurait faim si, au moment présent, il ne manque de rien. Quelle que soit sa carence (minéraux, protéines, gras ou sucres), ton corps se charge de te donner le goût de manger ce qui lui manque. Ton cerveau, cet ordinateur extraordinaire et puissant, a enregistré tout ce qu'il a goûté depuis ta naissance et sait exactement ce que chaque aliment contient. Aussitôt que ton corps a besoin de quelque chose, il envoie le message à ton cerveau. Tu n'as qu'à tout simplement l'écouter. Est-ce que tu dis à ton corps à quel moment transpirer? À quel moment avoir chaud ou froid? À quel moment éternuer? Non. Et tu lui fais sûrement confiance dans d'autres domaines, n'est-ce pas? Alors pourquoi ne pas faire de même pour le secteur de l'alimentation?

Tu n'as aucune décision de ce genre à prendre pour ton corps. C'est à ce dernier que revient la responsabilité d'avertir le cerveau de ses besoins. Une personne à la diète par exemple dicte à son corps le choix des aliments, la manière de les manger et le bon moment pour le faire. Agir ainsi implique d'aller à l'encontre des lois naturelles. En suivant une diète, tu transmets un message à ton corps, similaire à celui-ci : *À partir d'aujourd'hui, je choisis ce qu'il te faut, à l'heure convenue et à la fréquence que je veux.* En fait, c'est tellement plus simple de faire confiance à ce grand ami situé à l'intérieur de toi.

Certaines personnes ne prennent qu'un repas par jour tandis que d'autres ne ressentent aucun besoin de manger au lever. De même, plusieurs préfèrent un copieux petit déjeuner et sautent le repas du midi. D'autres ont besoin de cinq repas légers par jour ou grignotent en petites quantités selon les manifestations de la faim. À toi de découvrir ce qui te convient le mieux car chaque personne est unique. Il faut se rappeler que ce qui s'avère bénéfique pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre.

Ton corps peut aussi bien assimiler le calcium ou en rejeter une partie ou éprouver de la difficulté à éliminer le cholestérol. Ce ne sont ici que deux exemples pour te démontrer que tu n'es généralement pas conscient de toutes les fonctions de ton corps. Tu n'as pas encore atteint un niveau de conscience assez élevé pour réaliser tout ce qui se produit à l'intérieur de toi. Par exemple, nul besoin de donner de directives à ton corps en ce qui a trait à la digestion, tu n'as pas à lui dire de faire descendre la nourriture de l'estomac aux intestins ni d'actionner le foie puis le pancréas... Ton corps, en relation avec ta superconscience, voit à ta digestion, à ton assimilation et à ton élimination.

Ta seule responsabilité est d'aider consciemment ton corps par tous les moyens que tu juges appropriés pour le faire. Tu es le seul responsable de ton corps. À mesure que ton état de conscience s'éveillera, il te sera beaucoup plus facile d'en reconnaître les messages et d'agir en conséquence. En somme, fais ta part et ton corps fera la sienne. L'énergie sera ainsi distribuée de façon harmonieuse et tu ajouteras des crédits à ta santé.

Plusieurs personnes utilisent certains ingrédients non reconnus parmi les éléments nutritifs essentiels au corps humain dans leur alimentation régulière. Ceux-ci deviennent alors des poisons, car ils retirent l'énergie du corps au lieu de lui en fournir. Parmi ces poisons, on retrouve l'alcool, le sucre blanc (et tout ce qui est raffiné tel que la farine blanche, le riz et le pain blanc), la caféine, le tabac par l'inspiration de la fumée et les gras non essentiels, ainsi que tous les produits chimiques dont les médicaments et les substances chimiques utilisés pour la conservation ou la coloration des aliments.

Comme ce livre n'a pas été conçu pour fournir des notions sur l'importance de la valeur nutritive de l'alimentation en général, je te suggère de consulter des volumes appropriés, si le sujet t'intéresse. Ceux-ci pourront davantage te guider.

Comment t'alimentes-tu? Donnes-tu à ton corps des ingrédients représentant les six éléments nutritifs? Une bonne alimentation physique ne peut qu'aider à l'amélioration de ta dimension émotionnelle et mentale, vu que les trois corps ne peuvent être dissociés. En sachant cela, voilà définitivement un pas dans la bonne direction!

De par leur statut, certaines personnes végétariennes croient ainsi avoir réglé leur vie et sont convaincues que la grande paix ainsi que l'harmonie tant recherchées ont été atteintes. Toutefois, l'alimentation ne s'avère qu'une dimension de l'humain et non son ensemble.

À notre époque, nous sommes de plus en plus avisés des bienfaits d'une saine alimentation ou des conséquences nuisibles d'une malnutrition. Un repas constitué par exemple d'un hamburger avec sel et cornichon, accompagné de frites, devient particulièrement une surcharge de travail pour ton corps. Ta digestion se fera d'ailleurs plus difficilement, car tu ne lui as fourni que des éléments non appropriés car ils ne possèdent en fait que très peu de valeur nutritive.

Faire quotidiennement assimiler à ton corps boisson alcoolisée, liqueur douce, aliments contenant une grande quantité de sucre et de produits chimiques est une indication que tu manques d'amour envers toi-même, tout en lui occasionnant un très lourd travail. Tu crois peut-être que ça te fait du bien pour un temps, mais au contraire, tu ne parviens qu'à te punir pour quelque chose. Ne sois pas surpris si ton corps se révolte au lieu de répondre à tes demandes et qu'il se questionne ainsi: *Que fais-tu pour moi? Pourquoi devrais-je toujours être en forme pour toi?* Par contre, en prenant conscience de tes démarches plus saines, tu peux t'aider ainsi qu'aider ton corps.

Au fond, c'est très simple. Il suffit d'un peu de connaissances et de devenir plus conscient, en demeurant alerte, afin de retrouver ta vraie nature. Par exemple, si tu manges trop de sucre, il y a carence de douceur dans ta vie : tu ne te permets pas certaines choses qui te feraient plaisir! Si au contraire tu manges trop salé, tu es porté à te critiquer. De façon trop épicée, ta vie manque de piquant. En lui ajoutant trop de café, il existe trop peu de stimulant dans ta vie!¹

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Durant la prochaine semaine, demande-toi quotidiennement si tu as vraiment faim avant de manger ou de boire et si cela reflète ce dont tu as besoin.
- 2) À la fin de chaque repas ou de la journée, tu notes tout ce que tu as mangé et bu, en spécifiant si tu as agi par faim, par émotion, par habitude ou par appétit. N'utilise pas cet exercice comme si c'était une diète, car ce n'est pas le cas. Le but recherché ici est d'uniquement t'observer pour te permettre de voir qui ou quoi domine ta vie, quelle partie ou quel aspect de ta vie aurait intérêt à être mieux géré et ce, que ce soit dans la dimension mentale, émotionnelle ou physique.
- 3) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

JE SUIS DE PLUS EN PLUS ALERTE ET CONSCIENT DE CE QUI MOTIVE MON ALIMENTATION ET J'ATTENDS QUE MON CORPS ME FASSE PART DE SES BESOINS AU MOMENT OÙ IL A FAIM.

¹ Pour avoir plus de détails concernant ce chapitre, se référer au livre entièrement dédié à ce sujet intitulé : Écoute et mange – STOP au contrôle.

Chapitre 17

Les problèmes de poids

Lorsqu'on fait mention de problème de poids, ça concerne autant l'excès que l'insuffisance de ce dernier. Être anormalement maigre désigne que tu te coupes de ta vie matérielle. Tu considères la vie comme n'ayant pas assez d'importance pour toi et tu te réfuges trop souvent dans le monde intellectuel ou astral. Ton insuffisance de poids signifie que tu ne crois pas être assez important ou mériter de te faire plaisir au plan physique.

En cherchant à te couper ainsi du monde matériel, cela indique que tu te coupes aussi de sentir et d'avoir des désirs; par conséquent, tu ne nourris pas assez ton corps émotionnel.

Il y a aussi la possibilité que tu donnes probablement plus que tu ne reçois. La dose d'équilibre n'y est pas. Tu dois pourtant réaliser que tu mérites autant que tout le monde de recevoir davantage dans ta vie. À mesure que tu transformeras ta façon d'être, ta façon de penser, ta façon de ressentir les choses, ton corps reprendra son poids idéal. Il est important d'aller au rythme de ton corps. Sois surtout à l'écoute de tes besoins.

Le problème opposé, et donc celui d'avoir trop de poids ou d'en prendre trop facilement, possède quant à lui plusieurs significations. Mais avant tout, on doit cependant s'entendre sur ce que veut dire « trop de poids ». Combien de personnes se plaignent d'un surplus de poids, alors que ce n'est pas le cas. Celles-ci sont généralement trop idéalistes au sujet de leur apparence, et donc loin d'être réalistes. Que tu appartiennes à ce type de personnes ou que tu souffres d'un réel surplus de poids, il est certain que ton corps et ta vie en sont particulièrement affectés. Ce surplus de poids peut, entre autres, t'empêcher d'agir ou te limiter dans certaines activités que tu aimerais entreprendre, voire provoquer certains problèmes physiques tels que l'essoufflement, des problèmes cardiaques, avoir mal aux jambes et au dos, etc. Voilà pourquoi certaines personnes ne tardent pas à se mettre rapidement à la diète.

Une personne qui entreprend de suivre un régime minceur, qu'elle ait un problème de poids réel ou non, signifie un refus d'assumer sa responsabilité. Cette personne veut guérir l'effet sans toutefois vouloir en connaître la véritable cause. Elle peut bien sûr parvenir à suivre une diète, ou même plusieurs, mais à un moment donné son corps se révoltera et tout le poids disparu réapparaîtra. Selon les statistiques, 98 % des gens qui perdent du poids suite à un régime minceur le reprennent dans son entier, et parfois plus suivant l'arrêt de ce régime au cours de l'année suivante. Le succès temporaire n'est en fait qu'une illusion. C'est toujours à recommencer. Personnellement, je te recommande d'éviter de dire *perdre* du poids, car inconsciemment lorsqu'on perd quelque chose on souhaite

habituellement le retrouver.

Si c'est ton cas, tu as certainement pris conscience de ce phénomène. Chaque fois que tu maigris et que par la suite tu grossis à nouveau, tu reprends malheureusement quelques kilos en plus. C'est la façon que cherche ton corps à se révolter pour ce que tu lui fais subir. Ton corps est ton plus grand ami. Pourquoi alors lui infliger de tels traitements? Ainsi, au lieu de le remercier lorsqu'il tente de te parler à travers toutes sortes de messages, tu te rebelles, tu veux le changer. Par l'émission constante de tes propres critiques, tu en viens même à détester l'image de ton corps. En somme, lui faire subir un régime quelconque est d'aller à l'encontre de sa vraie nature.

En ce sens, il est beaucoup plus sage d'identifier la cause de ton excès de poids, afin d'être en mesure de percevoir plus clairement le message qu'il tente de te transmettre. Ce faisant, ton corps retrouvera graduellement son poids naturel. Par ailleurs, celui-ci ne doit pas obligatoirement suivre les statistiques instaurées par les compagnies d'assurance, il y a de ça très longtemps. Tu sauras que tu es rendu à ton poids naturel au moment où tu te sentiras bien dans ton corps ou que tu pourras reprendre les activités courantes que tu aimes. À noter que la période nécessaire pour y arriver varie d'une personne à l'autre. Selon un même espace temps, certaines personnes peuvent s'alléger de cinq à quinze kilos alors que deux kilos seront tout à fait satisfaisants pour d'autres.

Mais peu importe, tu dois avant tout en découvrir la cause. Pour que ton corps ait accumulé dix kilos, cela a probablement nécessité quelques années. Alors pourquoi tenter ou chercher à les éliminer en seulement un ou deux mois? Donne le temps à ton corps de s'ajuster à tes changements intérieurs. De cette transformation dépendra le résultat. Aussitôt que tu auras modifié ta façon de penser et certaines croyances qui ne te sont plus utiles, le reste se mettra naturellement en place.

De même, les messages varient d'une personne à l'autre, c'est-à-dire que la cause diffère pour chacun. L'excès de poids peut provenir du fait que tu manges soit par habitude, soit par émotion, soit par appétit, tel que mentionné dans le chapitre précédent. Une alimentation trop abondante pour les besoins de ton corps se transforme en graisse, particulièrement lorsque tu te sens coupable.

Par ailleurs, tu sais tout comme moi que de nombreuses personnes mangent beaucoup plus que ce que nécessite leur corps et leur poids n'en est cependant pas du tout affecté. Donc, la suralimentation ne s'avère pas la seule cause du surplus de poids. À mesure qu'ils les ingurgitent, ces personnes ont la faculté de brûler toutes les calories en trop, en raison d'un métabolisme ultra rapide. Leur corps travaille constamment à vive allure et le système digestif est sans cesse activé. Il faut toutefois savoir que le corps de ces gens s'use et vieillit beaucoup plus rapidement. Chacun a son message. Le corps, ce grand ami, aura toujours une façon de nous livrer son message si l'on va à l'encontre de ses besoins.

La solution première serait de manger uniquement lorsque tu as vraiment faim, tout en

te posant des questions sur ce dont ton corps a besoin. Ce serait manifestement un bon départ, même si tu ne connais pas encore la cause profonde reliée à ton problème de poids.

Un surplus de poids peut aussi s'expliquer par l'expression de pensées d'accumulation. L'individu qui a de multiples pensées d'accumulation éprouve la peur de manquer de quelque chose. Il désire toujours en posséder davantage. Ça peut être également une personne qui ne manque actuellement de rien, mais qui craint d'en manquer un jour. Parmi ces gens, on retrouve ceux qui achètent des contrats d'assurance en quantité importante, beaucoup de nourriture pour avoir une bonne réserve, etc. Il se peut que tu te retrouves parmi ceux qui accumulent ou amassent une grande quantité de biens matériels ou beaucoup d'argent, mais si cela t'est bénéfique, tu ne recevras aucun message de ton corps. Par contre, si tous ces biens et tout cet argent sont accumulés par peur, cela peut nuire considérablement à ton évolution. Ton DIEU intérieur t'envoie ce message par la présence de ton problème de poids.

De façon conjointe, se peut-il que tu aies de la difficulté à laisser aller, à partager ce qui se passe vraiment en toi? Quelle est la raison qui t'amène à tout garder à l'intérieur de toi et ne parler que de choses superficielles? As-tu peur de blesser quelqu'un? De ne pas être accepté ni aimé? D'avoir honte? D'être jugé? Es-tu la personne qui reçoit les confidences et les problèmes de tout le monde, alors que toi, tu n'oses pas les partager? Trop d'accumulation signifie que tu reçois trop par rapport à ce que tu donnes. Encore une fois, l'équilibre n'y est pas. Ton corps sera donc porté lui aussi à accumuler, au même degré que ce que tu accumules en toi.

L'excès de poids, comme tout autre problème, désigne l'inacceptation de soi, le manque d'amour pour et envers soi-même. Si c'est ton cas, il est possible que tu sois devenu une personne qui fait tout pour être aimé des autres. Tu as pris l'habitude de t'occuper des problèmes de tout un chacun, de tes proches en particulier, mais en négligeant hélas tes propres besoins. Tu crois qu'en devenant indispensable pour ceux que tu aimes, ou ceux qui te réclament, c'est signe d'amour. Toutefois, le véritable amour ne peut et ne doit pas venir des autres. Il ne peut en fait que provenir de toi-même et les autres ne sont que le reflet du degré d'amour que tu te donnes.

Par cette recherche d'amour des autres, tu en fais toujours de plus en plus et ce, sans pour autant que les autres te l'aient demandé. De façon générale, tu te sens souvent exploité, quand en réalité c'est toi qui laisses les autres en profiter, amenant en conséquence ton corps à prendre du poids. L'amour que les autres te portent ne provient pas de ce que tu *fais* pour eux, mais plutôt de ce que tu *ES*. Étant une personne généreuse de nature, tu dois devenir conscient que même si tu écoutais tes besoins ou te laissais aller, les autres ne t'aimeraient pas moins.

En devenant alerte à cet élément, ta motivation changera peu à peu et au moment où tu décideras d'aider une autre personne, tu sentiras diminuer graduellement le poids sur tes

épaules et sur ton dos. En effet, plus une personne se croit responsable du bonheur de ses proches et plus elle a besoin d'un dos particulièrement solide pour supporter tout ce poids. Si tu es ce genre de personne, tu dois souvent avoir l'impression d'avoir un poids trop lourd à porter. En prenant conscience de ce phénomène, le poids de ton corps diminuera. Tu ne te sentiras plus obligé d'aider qui que ce soit, face à ta peur de ne pas être aimé. Tu le feras plutôt parce que tu en as envie, ou par générosité, sans nécessairement avoir à douter de l'amour des autres.

Le surplus de poids peut aussi être provoqué par des frustrations et des culpabilités sexuelles. Se peut-il que durant ton enfance on t'ait inculqué plein de tabous sexuels, que tes parents se montraient trop sévères, qu'ils considéraient le sexe comme étant sale, mal, péché? Les personnes qui aiment tout ce qui est sensuel – faire l'amour, manger avec jouissance ou délectation, palper de beaux tissus sur la peau, etc. – et qui croient en même temps que c'est mal, se font souvent grossir pour éviter d'être tentées par leurs sens. Elles croient qu'en étant grosses, obèses, elles seront moins attirées par ces éléments physiques.

Malheureusement, ce n'est pas ce qui se passe. Ces personnes essaient de se contrôler mais, ne pouvant y arriver, elles perdent progressivement le contrôle et c'est ainsi qu'elles commettent des abus, tout en se promettant bien de ne plus recommencer. Mais comme tu l'as lu dans le chapitre de la culpabilité, plus on veut arrêter quelque chose, soit un comportement ou une attitude parce qu'on croit que c'est mal, et plus ça se répète.

L'excès de poids peut représenter un cordon à couper avec une personne ayant joué le rôle d'un parent et que tu considérais comme étant trop grosse. Ce cordon a été créé par une rancune ou de la haine face à cette personne, dû à une douleur vécue étant jeune ou adolescent. J'ai connu une dame qui a commencé à grossir démesurément au moment même où elle est devenue maman. Elle a réalisé à quel point elle en a voulu à sa mère d'être tellement grosse, au point d'être incapable de faire quoi que ce soit à la maison. Depuis son adolescence, cette dame avait donc été contrainte à faire le ménage, les repas, en plus d'être privée de sortir avec les copains, à l'instar des autres. Surchargée de travail, sa mère ne la laissait sortir que lorsque toutes ses tâches étaient terminées. De plus, cette dame avait tellement honte de sa mère qu'elle n'osait jamais inviter quiconque à la maison. Elle avait tellement peur de ressembler à sa mère, que c'est exactement ce qu'elle s'est attiré inconsciemment. Dans pareil cas, le surplus de poids indique l'urgence pour cette dame de s'accepter, et surtout d'accepter le fait que sa mère vivait la même chose qu'elle.

Un autre motif peut trouver sa raison d'être dans le fait de vouloir ressembler à quelqu'un que tu as beaucoup aimé dans ta jeunesse, et que ce quelqu'un avait un surplus de poids. Si tu admires les qualités de cette personne, tu peux les développer en toi, sans pour cela devoir imiter sa taille physique.

Si tu vis le problème d'obésité depuis ta naissance, la cause provient d'une vie antérieure pour t'aider à compléter ce qui ne l'a pas été dans celle-ci. Tout comme pour une

personne qui naît avec un handicap quelconque, celui-ci s'avère nécessaire à son évolution. Ta plus grande leçon de vie est d'apprendre à t'aimer et à t'accepter avec ce surplus de poids. Il est possible que tu aies à vivre ainsi toute ta vie ou jusqu'au moment où tu comprendras qu'il y a un message fondamental à travers ce problème.

Sache qu'à un moment ou à un autre, tout peut arrêter. La personne qui souffre d'un handicap physique peut engendrer un miracle et ainsi se rétablir complètement. Le même phénomène s'applique à la question de poids ainsi qu'à tout problème physique. Une personne n'est pas obligée de vivre sa vie entière d'après ce que l'on appelle son « karma » ou son destin survenant d'une vie antérieure. Toi seul peux décider quand y mettre fin.

La probabilité contraire est tout aussi vraie. Il se peut que tu vives toute ta vie avec ce surplus de poids, mais une fois que tu te seras totalement accepté tel que tu es, tu ne le considéreras plus comme un problème. Tu te percevras comme une belle grosse personne et sentiras beaucoup d'amour pour ce que tu es, en plus de ressentir la même chose provenant des autres. Selon toi, quel sera l'impact sur ta vie dans le monde de l'âme lorsque tu mourras, que tu quitteras ton corps, si celui-ci est gros ou maigre? C'est seulement le degré d'amour pour toi que tu auras développé qui fera toute la différence sur ce qui se passe dans ce monde de l'âme, ainsi qu'au cours de tes prochaines vies.

Certaines personnes très croyantes ou attirées vers le monde astral ou spirituel et détenant un vague souvenir des dimensions antérieures de la vie sur Terre, souhaiteraient se retrouver ailleurs que sur Terre. Ces personnes se questionnent souvent ainsi : *Qu'est-ce que je fais sur Terre? Il me semble qu'être mort serait plus agréable que d'être vivant.* Elles ne songent pas nécessairement au suicide, mais elles sentent très fort un certain appel de ce qu'elles ont connu d'un endroit beaucoup plus fantastique que la Terre. Ces personnes peuvent alors expérimenter un problème de poids

Ce poids supplémentaire permet donc à toute personne de rester physiquement bien ancrée à la Terre, afin que celle-ci puisse le retenir ici. Le message de leur DIEU intérieur est le suivant : *Accepte une fois pour toute d'être sur la Terre. Tu as quelque chose à accomplir ici. Tu as encore beaucoup à apprendre, surtout à t'aimer et à aimer les autres.* Si c'est ton cas, je te suggère fortement de t'attarder à la beauté terrestre, à la nature par exemple; celle-ci possède plein de richesses, tout comme celles que tu possèdes à l'intérieur de toi. Commence dès à présent à t'aimer et à aimer tout ce qui t'entoure.

Quelle que soit la signification ou la cause de ton problème de poids, sache que ton DIEU intérieur possède mille et une façons de te parler, à travers ton corps, afin que tu prennes conscience de tes agissements, de tes pensées et de tes paroles. Il y a toutes sortes de façons de recevoir des messages. À toi de les capter et d'en approfondir la cause.

À ce titre, il importe de t'arrêter et d'aller voir ce qui ébranle ton intérieur plutôt que d'essayer de guérir l'effet en suivant un régime quelconque. En te rendant directement à la

source, tu en ressortiras définitivement gagnant. Ne vouloir agir que sur l'effet ne règlera guère la situation. On peut comparer cela à l'individu qui éprouve de graves problèmes. Afin de les oublier, il décide d'aller prendre un verre, pour finir par s'enivrer toute la soirée. Le lendemain matin, son problème est bien sûr toujours là et paraîtra même un peu plus gros que la veille.

Contrôler son poids par un régime que tu t'imposes aboutit invariablement au même résultat. Même si tu parvenais à guérir l'effet de façon temporaire, la cause demeurera toujours présente et t'apportera en outre une insatisfaction intérieure constante. Alors, pourquoi ne pas agir directement sur la cause, sur la source même du message ?

Par ailleurs, tu n'as pas à te soucier de la durée que prend ton corps pour recouvrer son poids naturel. Vas-y à ton rythme. Le plus important est que tu apprennes à devenir maître de toi, pour idéalement connaître le vrai bonheur.

EXERCICES POUR ASSIMILER CE CHAPITRE :

- 1) Le premier travail consiste avant tout à oublier les mots *régime*, *diète* et *tricher*. Il n'y a personne qui triche dans sa vie. Si tu crois tricher, c'est qu'intérieurement tu es toujours au régime et que tu te sens très souvent coupable. Cette façon d'agir ne t'est pas bénéfique.
- 2) Lorsque tu ometts d'écouter les besoins de ton corps ou que tu viens de commettre un abus, tu n'as qu'à lui parler de la façon suivante: « *Je suis désolé ROUMA pour le travail supplémentaire que je te donne. J'ai commis un abus en te donnant trop de nourriture. Ce geste inconscient fait malheureusement partie du fait d'être humain. Ce n'est cependant pas ma préférence et ça ne veut pas dire que je vais agir ainsi jour après jour. Tu verras, je finirai par y arriver, je suis en train d'apprendre à m'aimer. Merci pour tout ce que tu fais pour moi* ». En tenant de tels propos, tu éviteras ainsi de te sentir coupable.
- 3) Accepte ton corps et permets-toi d'être ce que tu es pour le moment, avec tes limites. **Tu n'as de comptes à rendre à personne d'autre que toi.** Tu es la seule personne qui puisse gérer ta vie, et donc assumer les conséquences de tes décisions. Quand les conséquences se montreront trop difficiles ou pénibles pour toi, tu seras progressivement en mesure de prendre d'autres décisions.
- 4) Parmi les différentes causes possibles, vérifie lesquelles semblent t'appartenir.
- 5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible:

JE M'ACCEPTÉ TEL QUE JE SUIS EN CE MOMENT. MA GRANDE PUISSANCE INTÉRIEURE M'AIDE À MAINTENIR MON POIDS IDÉAL. MERCI MON DIEU DE CONTINUER À M'AIDER.

Chapitre 18

La sexualité

Il est toujours délicat de parler de sexualité. Aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est encore une minorité de gens qui, de nos jours, acceptent de s'entretenir ouvertement de ce sujet ou qui se sentent très à l'aise dans ce domaine. De génération en génération, on a conservé un tas de peurs, de tabous et surtout de culpabilités face au mot **sexe**.

Il n'y a pas si longtemps, ce mot était en lui-même encore considéré comme un péché, alors... À cet égard, les confessionnaires étaient présents pour nous inciter à nous accuser de nos péchés, mais les pensées de sexe ou les actes sexuels que l'on considérait comme péchés n'en franchissaient pas souvent le seuil. Et même si l'on s'en confessait, on continuait à se sentir coupable car celui qui écoutait la confession nous faisait sentir que c'était mal, voire odieux, et qu'il ne fallait plus recommencer. Tu te souviens du chapitre sur la culpabilité, dans lequel j'ai expliqué clairement que plus on veut arrêter un comportement ou une attitude, et plus ce même comportement se poursuit? Ce n'est donc que l'acceptation totale, faite avec le cœur, qui peut vraiment apporter un changement définitif.

De nos jours, très rares sont les personnes qui maintiennent la pratique de la confession. En contrepartie, les culpabilités sexuelles continuent de se perpétuer d'une génération à l'autre. Pour ma part, c'est toujours une surprise lorsque j'entends des jeunes participants lors des ateliers avouer leurs culpabilités sexuelles, alors que nous savons à quel point tout ce qui est relié à la sexualité est livré ouvertement depuis déjà plusieurs années. Que ce soit à travers les livres, l'enseignement scolaire, la télévision ou l'Internet, incluant la liberté des mœurs, tout est facilement accessible. On doit se rendre à l'évidence que *connaissance* et *acceptation* s'avèrent deux concepts très différents. Ce n'est pas parce que les gens ont plus de connaissances à ce sujet qu'ils s'acceptent davantage. Loin de là.

D'où provient cette grande importance de la sexualité dans la vie des humains en général? Tu as certainement déjà entendu que tout ce qui existe dans le plan visible existe également dans le plan invisible. Tout ce qui se trouve en haut – plan astral ou monde de l'âme – est comme ce qui se situe en bas – plan terrestre – et tout ce qui s'inscrit en bas est similaire à ce qui existe en haut.

L'acte sexuel est l'expression physique chez l'être humain de la plus grande fusion possible, c'est-à-dire la fusion de l'âme et de l'esprit, la fusion du corps inférieur avec le corps supérieur. C'est pourquoi l'acte sexuel a autant d'importance et que le grand but de l'âme est d'atteindre cette fusion ultime. En réalité, celle-ci anticipe atteindre le bonheur le plus total, qui est représenté par la fusion avec l'esprit.

C'est donc pour cette raison que les attentes sexuelles demeurent nombreuses et que, pour la plupart, elles s'avèrent décevantes. Depuis notre jeunesse, la majorité des adultes – y compris nos parents – ont fait mention de frustrations et de déceptions sexuelles. Par malaise ou pour épargner leurs enfants de cette frustration, ils ont tenté de retarder leur développement sexuel naturel. Dans ce cadre, ces enfants parvenus à l'âge adulte réagiront de même avec leurs propres enfants. En se privant eux-mêmes et en privant leurs enfants, ils deviennent de plus en plus obsédés par le sexe, la plupart du temps inconsciemment, et se sentent de plus en plus coupables quand ils osent se laisser aller. Le comportement devient excessif : trop ou pas assez d'activités sexuelles.

L'acte sexuel n'est pas une façon de se rapprocher ni de s'engager avec quelqu'un. Une relation basée sur la sexualité est dépourvue de fondements solides. Plus un couple développe une amitié profonde et sincère avant la venue des rapports sexuels, et plus la base de leur relation s'en trouvera solide.

Les problèmes sexuels sont aussi nombreux que l'indique la quantité de maladies reliées aux organes génitaux de l'homme et de la femme. Par exemple, toute maladie vénérienne indique la honte face à la sexualité. Les problèmes de menstruations démontrent quant à eux un refus quelconque d'acceptation au plan de la féminité.

Tel que mentionné au début du livre, l'humain possède une très grande énergie sexuelle, qui représente aussi l'énergie créatrice. Cependant, elle ne peut être utilisée continuellement ou seulement en performance sexuelle, et c'est pourquoi cette énergie s'élève au niveau de la gorge pour activer les impulsions créatives. Il est donc important de régulièrement faire preuve de créativité. De façon générale, les gens des générations précédentes étaient moins créatifs, la plupart vivant dans la routine établie par leurs parents, la religion ou la société. Ces derniers utilisaient donc peu leur énergie sexuelle, que ce soit pour faire l'amour ou pour créer consciemment leur vie. Heureusement, la vie d'aujourd'hui offre de plus en plus d'opportunités de concevoir nos choix de vie. Les jeunes commencent très tôt à exploiter leur créativité, que ce soit dans leurs loisirs, leur travail, l'électronique, leur tenue vestimentaire, leur coiffure, etc.

De nos jours, il nous reste encore à nous libérer de plusieurs tabous et culpabilités, lesquels sont profondément ancrés dans nos gènes. On se souvient que pendant très longtemps, la femme n'avait pas droit au plaisir sexuel. Ses organes sexuels ne devaient en effet être utilisés que pour procréer. Celles qui osaient jouir et aimer faire l'amour se sentaient sans cesse coupables. Les hommes vivaient la même culpabilité, inconsciemment, car malgré eux ils participaient à provoquer cette culpabilité chez la femme.

Encore aujourd'hui, la différence est marquée dans l'éducation des garçons et des filles. La petite fille ne peut par exemple se promener nue, alors que le garçonnet est plus libre de pouvoir le faire. On est par ailleurs davantage tolérant envers un garçon qui se masturbe qu'envers une fille, laquelle sera d'ailleurs plus surveillée à l'adolescence. C'est en raison de plusieurs de ces interdits et systèmes de valeur passés, que les gens avaient (et

ont encore aujourd'hui) autant de pensées et de désirs sexuels.

Quantité de tabous sexuels continuent d'exister au niveau inconscient. Néanmoins, on doit absolument s'en libérer car ils nous empêchent d'atteindre cette paix intérieure tant recherchée. L'adulte a cumulé beaucoup de croyances concernant le sexe alors qu'il était enfant et adolescent. Par exemple, s'il découvre ses parents au moment d'une relation sexuelle et que ceux-ci veulent le punir ou tentent de se cacher, ceci suffira à l'enfant de conclure qu'il se passe quelque chose de « mal », de « honteux ». Dès lors, ses notions de « bien/mal » sont faussées.

Le complexe d'Œdipe est considéré normal chez les enfants de deux à six ans. À cet âge, l'énergie sexuelle se développe et c'est pourquoi le petit garçon tombe amoureux de sa mère et la petite fille de son père et ce, à tous points de vue, incluant l'attirance physique. Le petit garçon devient jaloux de son papa. Il y a une partie en lui qui admire son père, qui voudrait être comme lui, alors qu'en parallèle il souhaiterait le remplacer. Il se retrouve donc coincé entre ces deux aspects. Même si cette tranche de vie est naturelle chez tout enfant, on ne doit pas encourager ce complexe d'Œdipe en laissant l'enfant coucher avec son parent du sexe opposé, comme le réclame souvent les tout-petits. On ne fait que répondre à leur désir. On doit leur expliquer délicatement qu'ils ont leur propre chambre, tout comme les parents ont la leur.

L'enfant se montre très sensuel face à son parent du sexe opposé. Il l'embrasse et le caresse fréquemment, pouvant même interférer si l'autre parent porte trop d'attention à « son » parent adoré. Il est particulièrement déconseillé d'encourager cette attitude. Sans brusquer l'enfant, il importe de lui faire comprendre que papa et maman sont des amoureux et que l'enfant ne pourra jamais remplacer le conjoint. J'incite beaucoup les parents à converser avec leurs enfants comme s'ils étaient de grandes personnes, en leur expliquant que selon l'ordre des choses, il ne pourra jamais prendre la place de son parent du même sexe. Par ailleurs, l'attirance qu'il éprouve pour son parent du sexe opposé se veut tout à fait naturelle parce que sa sexualité est en train de se développer et que ce phénomène est temporaire. On doit se montrer ouvert et transparent avec les enfants, plutôt que méfiants envers ces manifestations naturelles. Les enfants comprennent d'ailleurs beaucoup plus vite qu'on ne le pense et sont, entre autres, parfaitement en mesure de respecter davantage un parent vrai, sincère et transparent.

Lorsque l'enfant atteint l'âge de six ans, le complexe d'Œdipe tend peu à peu à disparaître. Si son éducation est encadrée de façon naturelle, il respectera davantage son parent du sexe opposé, et l'admiration pour le parent du même sexe succédera à la jalousie. L'enfant s'identifiera au parent du même sexe qu'il cherchera à aimer et à imiter, plutôt que de vouloir le repousser.

Plusieurs problèmes sexuels proviennent du fait que le complexe d'Œdipe n'est pas encore résolu, même une fois rendu à l'âge adulte. Même si elle ne veut pas se l'avouer, la jeune femme recherche inconsciemment son père, et le jeune homme sa mère. Observe-toi

sincèrement et si tu t'identifies à cette situation, ne crois pas que ce soit mal ou que ce soit une attitude déviante. Une telle attirance est tout à fait naturelle en bas âge. Tu n'as qu'à plutôt prendre la décision de couper ce lien affectif intime, en acceptant qu'un parent ne puisse être un conjoint et en t'acceptant dans le fait d'avoir été attiré par ce parent. L'amour paternel ou maternel et l'amour intime sont deux choses totalement différentes.

C'est une des raisons pour laquelle il y a eu tant de cas d'inceste et que ça se poursuit encore de nos jours. Je dois t'avouer que je suis toujours étonnée de constater, lors des ateliers ou en d'autres occasions, qu'environ une personne sur cinq avoue avoir vécu une expérience incestueuse dans son enfance ou adolescence, sans parler de ceux qui n'osent le dévoiler. C'est un traumatisme courant. Heureusement que maintenant, les gens se montrent de plus en plus ouverts et craignent moins les représailles. Cela fait partie de la grande énergie d'ouverture sur la Terre qui nous incite à régler nos vieux traumatismes nous affectant depuis des millénaires.

D'où proviennent les expériences incestueuses? Même si le phénomène de l'inceste a donné suite à une étude approfondie en psychologie et en psychiatrie, personne n'a pu jusqu'à maintenant en déterminer avec précision les raisons profondes. Avec les milliers de personnes rencontrées, surtout des femmes ayant vécu l'inceste, j'ai eu au cours des trente dernières années l'occasion de réaliser une synthèse. En somme, il peut y avoir plusieurs facteurs. J'ai déjà fait mention du complexe d'Œdipe non résolu de la part du père, ce qui indique qu'à son tour, la petite fille n'apprendra pas comment résoudre le sien.

Un autre facteur à considérer est le manque de maturité sexuelle de la part du père. Je donne comme exemple le père avec sa fille, car c'est la forme d'inceste la plus courante. On utilise le mot *inceste* plutôt qu'*abus sexuel* quand l'abus est fait par quelqu'un qui a un lien familial étroit ou qui joue le rôle de parent. Le père immature sexuellement peut provenir d'une famille où le sexe était vraiment tabou, absent et péché, ou à l'inverse issu d'un milieu où existaient des perversions sexuelles.

Un tel père qui ressent ou est conscient que sa petite fille est en amour avec lui, et qui interprète souvent cet amour de façon sensuelle, n'arrive pas à se contrôler. L'enfant ou l'adolescente provoque inconsciemment une réaction chez son père. Je ne cherche pas à excuser l'expérience incestueuse mais plutôt citer que le parent est trop souvent accusé, sans reconnaître la souffrance et l'impuissance que celui-ci éprouve dans ce domaine. J'ai eu l'occasion de parler avec plusieurs papas incestueux, et ainsi pu sentir à quel point ils étaient incapables de se contrôler.

La plupart d'ailleurs sombrent dans l'alcool ou la drogue pour étouffer leur souffrance et leur culpabilité. Consciemment, pour se sentir moins coupables, ils peuvent se faire croire que ce n'est pas grave ou qu'ils vont arrêter, ou que l'enfant va oublier, ou encore que c'est la faute de la petite fille qui est trop accrochée à lui, voire la faute de la conjointe qui ne veut pas faire l'amour. Quelle que soit l'excuse avancée, ils n'en sont pas moins malheureux car ils savent au plus profond d'eux qu'ils ne prennent pas leur responsabilité.

Paradoxalement, l'incestueux est un homme qui attache beaucoup d'importance à la vie de famille. C'est d'ailleurs l'une des raisons pourquoi il satisfait ses pulsions sexuelles à l'intérieur de la maison familiale et non ailleurs.

Ce qui semble le plus traumatisant pour l'enfant, devenue une femme adulte, c'est la contradiction qui s'ensuit. Étant jeune, elle sentait que la situation qu'elle vivait avec son père était contraire à l'ordre des choses. Son père était censé être son pilier qui l'aiderait à se sentir aimée en toute confiance, avec qui elle se sentirait en sécurité et protégée. L'enfant a donc perdu ses repères car le paternel n'agissait plus comme un papa doit le faire mais comme un petit garçon amoureux d'une petite fille, incapable de se contrôler.

De l'autre côté, une partie de la jeune fille a aimé l'attention spéciale que lui vouait ce père. Pour elle, c'était la seule forme d'affection qu'elle recevait de lui. Cette dernière assouvissait en outre son complexe d'Œdipe en lui faisant prendre la place de sa mère. Cependant, la petite fille se sentait coupable par la suite d'aimer cette forme d'amour, car sa notion du bien et du mal lui rappelait que c'était mal. En parallèle, la jeune fille se sentait coupable de prendre la place de la mère. Par ailleurs, l'épouse d'un père incestueux préfère souvent ne rien voir, par peur de découvrir une troublante vérité. Pourquoi? Parce que dans la majorité des cas, elle-même a aussi subi l'inceste et ne peut accepter ou s'avouer qu'elle ait marié un homme aux prises avec ce même problème. Bien souvent, l'enfant finit donc par haïr sa mère de s'être comportée comme si de rien n'était, en plus d'avoir négligé de lui apporter son aide.

Ce sont des propos qui ont d'ailleurs été confirmés par des milliers de femmes, lorsqu'elles ont pu avouer leur expérience en toute franchise et honnêteté. Pour y parvenir, il faut lâcher toute emprise de l'ego et, par conséquent, de nos croyances qui veulent nous convaincre que c'est MAL. Il a été prouvé que la grande majorité des cas d'inceste se produit sans violence. Il est certain que les jeunes filles qui ont été forcées en subissant de la violence n'ont certes pas été en mesure d'aimer, ne serait-ce qu'une seule partie de l'expérience. Il est donc plus difficile pour elles de résoudre ce problème qui affectera leur vie sexuelle, tant et aussi longtemps que celui-ci ne sera pas résolu.

Mais comment arriver à cette résolution? ***Par le pardon véritable.*** Si tu as vécu une telle expérience avec ton père, ta mère, un grand frère ou une grande sœur, un grand parent ou un oncle, il sera très important de te réconcilier avec lui ou elle, en plus d'accepter que cette personne soit souffrante. Ensuite, le plus important est de te pardonner toi-même et accepter d'avoir eu le droit d'aimer cette seule forme d'affection et d'amour que tu recevais de ce parent, même si tu n'étais pas d'accord quant à la façon de faire.

Si tu affirmes ne rien avoir aimé, que cette expérience n'a été que douleur et humiliation, ou qu'elle te faisait vivre dans la peur constante, il est certain que la réconciliation avec le parent ou la personne concernée sera plus difficile, car ton ego va t'inciter à résister en te trouvant toutes sortes d'excuses pour t'empêcher de te réconcilier.

Il tentera de te convaincre que c'est lui le coupable, le responsable, et que ce n'est pas à toi à faire les premiers pas.

Si tu persistes à donner raison à ton ego, l'expérience risque inutilement de se prolonger. Mais si tu réussis à surmonter ton ego, à parler à CANTA des bienfaits que cela te procurerait si tu parvenais à clarifier la situation, tu vivras alors un grand soulagement, en plus de faire un pas de géant vers l'évolution de ton âme. Tu as toujours le choix. Soit tu écoutes ton ego et tu continues à vivre la même douleur que tu éprouves probablement depuis longtemps – voire plusieurs vies – sans compter les problèmes rencontrés dans ta vie sexuelle, soit tu décides d'opter pour le pardon. Celui-ci ne doit cependant pas être fait pour l'autre mais plutôt comme une grande preuve d'amour pour toi-même.

De façon conjointe, cet acte d'amour aidera ce parent à effectuer le même processus avec son propre parent. Il a été prouvé psychologiquement que dans la quasi totalité des cas, tout abuseur a lui aussi été abusé. Tout acte de pardon véritable produit des effets extraordinaires pour chacune des personnes impliquées, tout en influençant positivement plusieurs générations.

Souvenons-nous que personne n'a le droit de juger qui que ce soit. On peut bien sûr ne pas être d'accord, mais sans nécessairement les condamner. Il est tellement plus sage d'accepter qu'au plan spirituel, **il n'y a ni violents ni méchants : il n'y a que de grands souffrants.**

L'acte sexuel devrait quant à lui uniquement être fait par amour. Aimer une personne, c'est désirer fusionner avec elle pour la ressentir davantage, pour communiquer et communier avec elle. L'acte sexuel ne devrait jamais être un objet de marchandage. Combien de personnes – surtout des femmes – se soumettent à toute forme de sexualité en croyant obtenir une récompense par la suite ou pour pouvoir acheter la paix. Elles le font surtout en attente de quelque chose en retour.

De leur côté, les hommes s'identifient trop souvent à leurs prouesses sexuelles. Ils croient que les femmes seront déçues s'ils ne sont pas entreprenants, performants ou s'ils ne manifestent pas toujours leur désir de faire l'amour. Les hommes croient que les femmes s'attendent à cet aspect d'eux. Il est vrai que cette situation s'avère très courante, car lorsqu'un partenaire dit : *Non, je n'ai pas envie de faire l'amour ce soir*, l'autre entend qu'il n'est pas désirable, qu'il n'est pas aimé. L'amour et la sexualité s'avèrent être deux choses complètement différentes.

Au début d'une nouvelle relation, il importe de la commencer du bon pied. N'utilise pas le sexe comme moyen d'attache car ce n'est jamais ce qui retient une personne à long terme. Si toutefois ta relation est déjà amorcée depuis plusieurs années, il serait bon d'engager une conversation profonde à propos de vos intérêts sexuels respectifs. Cela aidera à partager ce que vous ressentez précisément face au sexe et ce que vous avez ressenti lorsque vous étiez jeunes. Pour faciliter cette étape, il est important d'apprendre à

se révéler à ce sujet. As-tu déjà pris le temps de t'asseoir avec ton partenaire pour lui dévoiler les détails de ta première relation sexuelle ou de tes plaisirs intimes? Te souviens-tu de l'endroit, de la circonstance et de la personne? Si ce souvenir t'est inconnu, il pourrait être le signe d'un blocage à ce niveau.

Il importe également d'accepter que l'acte d'amour sexuel corresponde à l'un des plus grands plaisirs sur la Terre; c'est le symbole matériel de la fusion spirituelle avec DIEU. Faire l'amour n'est pas seulement un geste animal dans le but de perpétuer la race ou dans le but d'expérimenter une jouissance physique. Lorsque l'acte est conçu pour un simple plaisir sensuel, sans partage de sentiments avec l'autre personne, seul ton corps inférieur se trouve en action, tandis que faire l'amour par amour permet à ton corps supérieur de t'apporter une grande jouissance intérieure et ce, même après l'acte sexuel.

Par ailleurs, il est d'une grande importance de faire l'amour en choisissant bien ton partenaire. La femme reçoit beaucoup de l'homme pendant l'acte sexuel, au même titre que l'homme reçoit beaucoup de la femme. On ne reçoit pas que physiquement une partie de l'autre, mais aussi émotionnellement et mentalement. Souviens-toi: on ne peut dissocier nos trois corps. Que les gens utilisent des préservatifs ou non, ne change en rien à l'énergie qui s'est déployée au cours de la relation sexuelle. C'est pourquoi il est primordial de connaître celui ou celle avec qui tu fais l'amour. Si cette personne éprouve beaucoup de rancune, de haine ou de peurs, tu pourrais bien en être influencé. L'homme et la femme reçoivent les vibrations de l'un et l'autre par l'union des corps subtils, des corps invisibles.

Comme les gens cherchent continuellement dans le sexe une compensation à quelque chose qui leur échappe, l'on peut donc aisément constater combien il y a d'insatisfaction sexuelle sur la Terre. Comme il a été mentionné plus tôt, la fusion sexuelle est un avant-goût de la fusion spirituelle de l'âme et de l'esprit. Par contre, j'ai souvent entendu des gens – surtout des femmes – qui, après avoir amorcé une démarche personnelle et spirituelle, décident de laisser de côté tout ce qui se rapporte au sexe, croyant que la sexualité n'est pas quelque chose de spirituel. Ces personnes se coupent donc de toute expression sexuelle.

Si cette décision est basée sur la notion du bien et du mal, elle ne peut aucunement t'être bénéfique. Quand une telle décision est prise par choix conscient et qu'elle répond à un besoin de l'âme, il n'y aura à l'inverse aucune conséquence nuisible. Comment reconnaître sur quel motif est basé une décision d'arrêter toute activité sexuelle? En s'observant par rapport aux autres. Si cette personne juge quelqu'un qui se permet de faire l'amour tout en se déclarant spirituelle, on sait que sa sexualité est réprimée et qu'un jour, dans sa vie présente ou dans une autre, elle finira par perdre le contrôle. Toute marque de contrôle dans quelque domaine que ce soit apporte invariablement une perte de contrôle future.

En ce qui concerne l'homosexualité, c'est tout simplement un choix de partenaire sexuel. Ce choix répond à leur besoin de s'accepter ainsi que leur besoin de travailler sur

leur blessure de rejet. Ils savent qu'ils y sont parvenus, quand leur entourage les accepte inconditionnellement dans ce choix. C'est la notion du bien et du mal qui apporte le plus de problèmes sexuels chez les homosexuels. J'ai eu le bonheur de connaître de nombreux couples homosexuels qui vivent ensemble depuis bon nombre d'années, et qui se révèlent un bel exemple d'amour.

On a besoin de se souvenir que lorsque nous mourons et que nous nous retrouvons dans le monde de l'âme, c'est le degré d'amour que nous aurons mis en application tout au long de notre vie, qui fera toute la différence au cours de nos expériences ainsi que dans nos vies futures, et non le type de partenaire sexuel. La sexualité n'est qu'un moyen physique pour communier avec notre partenaire, pour fusionner avec lui et pour nous rappeler à quel point cette fusion nous apporte de la joie, du bonheur et de la plénitude. Par conséquent, on se rappelle que tout ce bonheur n'est qu'une parcelle du vrai bonheur qui sera vécu lors de la fusion de l'âme avec l'esprit, de l'atteinte de l'état christique.

Si tu te reconnais parmi ceux qui jugent la vie sexuelle des autres, sache que chacun de nous avons quelque chose à apprendre face à nos choix. Si tu juges quelqu'un sévèrement, regarde ce que ça réveille en toi. Tu l'accuses ou le juges d'être quoi? Tu découvres alors ce qui n'est pas encore accepté de toi, dans ta façon d'être. Qu'essaies-tu de préserver ou de cacher? À ce titre, il serait préférable pour toi d'y faire face maintenant, ce qui t'aidera à éviter de devenir exactement ce que tu juges.

Par exemple, je connais un homme qui a beaucoup jugé son frère aîné d'être homosexuel, et qui plus tard apprend que sa fille unique est elle-même homosexuelle. Pendant très longtemps, celui-ci a tenté de cacher ce fait à la famille, malgré que tout le monde ait déjà été au courant. Cet homme a éprouvé de grosses difficultés émotionnelles et physiques en raison de ce déni. S'il ne réussit pas à accepter l'homosexualité dans cette vie, il devra revenir dans une autre vie avec un choix d'homosexualité pour apprendre à s'accepter ainsi.

EXERCICES POUR ASSIMILER CE CHAPITRE :

- 1) Prends le temps de faire un examen de conscience et d'observer ta vie sexuelle présente et antérieure, aussi loin que possible.
- 2) La prochaine fois où tu auras une relation sexuelle, note de quelle façon tu l'as vécue. Était-ce par amour? Par devoir? Pour avoir la paix face au partenaire? Par peur de quelque chose?
- 3) Si tu es insatisfait de ce que tu vis dans le domaine de la sexualité, détermine quels sont tes besoins et pose les gestes en conséquence de ces besoins.
- 4) Si tu as vécu un abus sexuel quelconque ou de l'inceste, relis le chapitre sur le *pardon* pour t'inciter à guérir ta douleur et ce, dès que possible.
- 5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

JE SUIS UNE MANIFESTATION DE DIEU SUR LA TERRE, DONC MA SEXUALITÉ EST
--

**AUSSI UNE MANIFESTATION DE DIEU. J'UTILISE MA SEXUALITÉ POUR ÉLEVER
MON ÂME.**

Chapitre 19

Les maladies/les accidents

J'ignore ce que représente une maladie ou un accident pour toi, mais la réalité ne reflète pas toujours ce que l'on pense. La majorité des gens décrivent la maladie comme étant une malchance ou une épreuve dans leur vie, une quelconque injustice, surtout si la maladie se révèle héréditaire ou contractée à travers quelqu'un d'autre. Raisonner de la sorte, c'est d'aller à l'encontre de la grande loi de la responsabilité.

Chaque maladie et accident survenus dans ta vie ont été provoqués par toi-même. *Mais qui peut bien vouloir se faire arriver des maladies?*, me diras-tu. À cela, je te répondrai qu'on le fait inconsciemment la plupart du temps. Rappelle-toi, j'ai déjà mentionné dans un chapitre précédent que l'humain n'est conscient qu'à seulement 10 % de ce qui se passe à l'intérieur de lui. La maladie représente tout simplement un signal de ton corps. Ta superconscience, ton DIEU intérieur, t'envoie un message du fait que certaines de tes actions, pensées et paroles vont à l'encontre de la grande loi de l'amour. Quand je dis que ton corps est ton plus grand ami sur Terre, voilà une des sagesses de cet énoncé. Ton corps physique est le reflet physique de ce qui se passe à l'intérieur de toi, soit au plan psychologique (émotionnel et mental) et au plan spirituel. Alors quand ton ego t'empêche de te rendre compte que tu n'es pas dans l'amour véritable, que ça perdure et te nuit depuis trop longtemps, ta superconscience finit par t'envoyer un message à travers ton corps.

Or, il ne sert à rien d'en vouloir à la nature ou de se montrer contrarié à cause d'une maladie; il importe plutôt de capter le message et de remercier ROUMA de te l'avoir envoyé. Quand tu ne le saisis pas, il suffit de te poser la question : *ROUMA, aide-moi à trouver le message, je n'y arrive pas pour le moment*. En acceptant de t'en préoccuper pour y voir clair, tu fais un acte d'amour pour toi-même.

Comment se fait-il que j'aie encore attrapé la grippe?, J'en ai assez de ces malaises qui n'en finissent pas!, Ça va faire!, Encore une autre migraine! ou bien *Mon mal de dos ne veut pas s'en aller*. Par de telles exclamations, tu refuses ta responsabilité. En acceptant le fait que ce soit un message d'amour que tu reçois, tu seras porté à te poser des questions et ta superconscience te répondra. Sinon, la fréquence de tes maladies ou de tes accidents augmentera afin que tu puisses enfin comprendre les messages qui te sont livrés.

Lorsque tu les comprends, il est alors plus facile de poser des actions qui t'amèneront vers un résultat tangible, vers une solution permanente. Voici une situation qui explique bien ce propos: il fait nuit, ton voisin s'amène chez toi pour t'avertir que tu as omis d'éteindre les phares de ta voiture. Si tu refuses de répondre, ce même voisin s'occupera d'attirer ton

attention en revenant sonner non pas pour t'embarrasser, mais parce qu'il t'apprécie et qu'il veut vraiment t'aider. Si après maints avertissements tu refuses toujours de réagir, ton voisin arrêtera son va-et-vient et tu te retrouveras avec un problème plus sérieux: la batterie de ta voiture sera à plat le lendemain matin.

Ta superconscience agit de la même façon avec toi. Si tu fuis le premier message ou si tu ne le comprends pas, elle t'en enverra un autre, puis un autre et encore un autre et ce, jusqu'au jour où il t'arrivera quelque chose d'assez embarrassant ou puissant pour te secouer et provoquer une réaction en toi: un cancer ou une sérieuse crise cardiaque. Et si tu refuses encore de réagir, tu en mourras, tout comme ta batterie d'automobile.

Alors, ne serait-il pas préférable d'être plus attentif, plus alerte et surtout plus à l'écoute de tes messages, même ceux que tu crois les moins importants, avant que ceux-ci ne deviennent trop forts ou trop violents? Ou avant que le prix à payer ne soit trop élevé?

Si tu remercies ton voisin de l'avertissement et que tu lui promets de t'en occuper, tu devras alors poser une action immédiate: te vêtir, te rendre à l'extérieur et éteindre les phares de ton auto. Si tu prétends t'en occuper sans faire d'action, il reviendra t'avertir à nouveau : *M'as-tu bien compris plus tôt?* Ton DIEU intérieur fait la même chose. Par ses messages continus, IL t'indique comment revenir sur la bonne route, comment régler toute situation non bénéfique pour toi au fur et à mesure. N'est-ce pas extraordinaire d'avoir en toi ce grand AMI qui te guide, au moment où tu fais fausse route? Cet AMI qui est là entièrement pour toi, durant chaque instant de ta vie?

Chaque malaise ou maladie est un message par lui-même. Mais le mal n'est pas uniquement de nature physique. La métaphysique, qui signifie percevoir au-delà du physique, témoigne bien de sa véracité, que j'aime bien démontrer par des exemples. Il est normal d'être sceptique au début, mais qu'as-tu vraiment à perdre en t'ouvrant davantage et en vérifiant par toi-même?

La gravité d'une maladie se révèle aussi forte que son message. Lorsque la maladie persiste et amplifie, il est grand temps d'y voir clair et d'agir. Si elle devient puissante, c'est qu'elle a bâti sa force depuis très longtemps. Ton âme crie : *Au secours! Ton manque d'amour pour toi te fait trop souffrir! Il est plus que temps de t'ouvrir et de revenir sur la route de l'amour.*

Voici quelques exemples de causes probables de certains malaises ou maladies. Ce qui va suivre t'indique ce qui se passe à l'intérieur de toi aux plans émotionnel et mental. Cependant, **le vrai message de ton DIEU intérieur est de t'accepter** quand tu découvres tes peurs et tes croyances, en sachant que tout humain éprouve sensiblement les mêmes peurs que toi. Une fois cette acceptation complétée dans l'amour véritable, il te sera plus facile, même évident de transformer ton attitude pour te diriger vers ce que tu veux.

Souffrir d'**arthrite** signifie avoir la conviction que les autres profitent de soi, en plus des

critiques intérieures qui sont très présentes et rarement divulguées ouvertement. L'arthrite atteint les personnes qui ne savent pas refuser et qui ont de la difficulté à faire leurs demandes clairement. Les gens agissent avec ces personnes d'après ce qui se dégage d'elles. Le message de l'arthrite peut se lire comme suit : *Cesse de penser que tout le monde profite de toi... C'est toi qui les laisses agir ainsi... Affirme-toi, dis non quand l'opportunité se présente. Apprends à faire tes demandes plutôt que de vouloir que les autres les devinent. Lorsque tu choisis de rendre service à quiconque, fais-le, mais sans attentes. Cesse de critiquer et de vouloir changer les autres.*

Le mal de **genou** signifie que l'on se révèle trop inflexible, trop entêté face à notre façon de voir l'avenir. Bien souvent, c'est un signe que l'orgueil est trop présent dans notre vie. Une personne très autoritaire, qui refuse de plier dans son opinion a généralement peur du regard des autres. Elle tient mordicus à ses idées. Si tu éprouves de la douleur à un genou, on te signale d'être plus flexible, d'arrêter d'avoir peur pour les autres s'ils n'écoutent pas tes conseils ou n'adhèrent pas à tes croyances. Cela ne signifie pas que tu doives te soumettre pour autant, mais tu dois par contre savoir lâcher prise sur les décisions des autres. Y a-t-il quelqu'un dans ta vie dont tu voudrais que l'opinion soit identique à la tienne dans sa façon de faire face à son avenir? Ton corps te dit que cette attitude ne t'est pas bénéfique et que tu vas à l'encontre de l'amour en te croyant responsable du bonheur des autres.

Une douleur dans la **bouche** traduit aussi un message. Ce malaise buccal indique que tu éprouves de la difficulté à avaler une nouvelle idée pour la digérer, afin de pouvoir l'utiliser. Ton esprit demeure trop fermé et tu refuses de reconnaître un message dans l'opinion des autres ou une nouvelle idée que tu viens d'avoir. Ton corps te dit : *Prends le temps de réfléchir calmement, de ne pas réagir si brusquement. Cette nouvelle idée pourrait s'avérer très utile pour toi.*

Si tes **dents** te causent des ennuis importants, il est grand temps de prendre une décision qui t'amènera vers du nouveau. Lorsque tu résistes à la prendre, c'est que les résultats te font peur. Il doit y avoir une situation dans ta vie actuelle où tu as à prendre une décision. Ton corps te dit : *Ne crains rien. Quel que soit ton choix, il provient de toi. Sache que tu es capable d'y donner suite et d'en assumer les conséquences. Le doute en toi ne te rend pas service. Tout n'est qu'expérience pour apprendre. Vas-y, mords dans la vie.*

Si le mal se situe au niveau des **gencives**, c'est que ta décision est prise mais que tu as peur de la renforcer en passant à l'action. Ton corps te dit : *N'aie pas peur. Tu as pris une décision, maintenant agis en conséquence. Tu as tout en toi pour manifester ce que tu as décidé.*

Si tu as l'impression de manquer de soutien dans ta vie et que cela te dérange ou te perturbe, ton corps t'en avisera par un mal de **dos**. La colonne vertébrale est le soutien du corps. Tu es sans doute le genre d'individu qui veut prendre la responsabilité de tout un

chacun sur son dos et qui se sent responsable du bonheur et du malheur des autres. Mais cette responsabilité est tellement lourde, qu'il te faudrait un soutien additionnel pour te supporter. Tu souffres de ne pas obtenir l'aide que tu voudrais. Lorsqu'une personne se plaint de manquer de soutien, elle est souvent « insoutenable », parce qu'elle se montre trop contrôlante. Elle souhaite que les autres la soutiennent mais, lorsqu'ils offrent leur appui, ce n'est jamais à son goût. Par conséquent, ses proches se découragent et n'ont plus envie d'offrir leur assistance ni leur soutien.

Ta superconscience t'envoie le message suivant : *Arrête de penser que tu es responsable du bonheur et du malheur des autres. Si tu veux soutenir quelqu'un, fais-le; mais de plein gré, par amour, sans attentes et non parce que tu t'y sens obligé. Assume les conséquences de vouloir tout gérer à ton goût, en le faisant toi-même par exemple. Tu es le seul soutien de ta décision.* La douleur dans le haut du dos est reliée au côté affectif de ta vie, comparativement au bas du dos qui a trait au soutien matériel et monétaire.

Un accès de **fièvre** est souvent le signe d'une colère intérieure prête à exploser et qui y parvient en occasionnant des bouffées de fièvre. Trop de désirs enfermés éclatent en même temps. Quand ta colère est reliée à une autre personne, c'est souvent parce que tu as sauté aux conclusions, plutôt que d'avoir vérifié quelle était son intention véritable. Ton corps te dit: *Partage ce que tu vis, dis ce que tu as à dire et sois clair dans tes propos et ce, au fur et à mesure que les situations se présentent. Cesse de tout garder en toi. La colère ne t'est pas bénéfique. C'est toi-même que tu punis.*

Lorsque des problèmes de **bras** surviennent, tu n'es pas conscient de ton utilité ni de ta valeur. Tu t'imagines souvent qu'on ne t'apprécie pas et que ta valeur est moindre que celle des autres. Ton corps a un message à te communiquer: *Regarde combien tu es utile, là où tu te trouves. On a vraiment besoin de toi. On t'apprécie beaucoup plus que tu ne le penses.* Ce mal de bras peut aussi révéler qu'il y a une situation bénéfique qui se présente en ce moment dans ta vie, laquelle tu n'oses pas saisir au passage. Ce peut être aussi la façon dont tu occupes tes bras et tes mains qui ne te satisfont plus. Tu préférerais faire autre chose. Ceci arrive fréquemment dans le travail. Exerces-tu vraiment le métier qui correspond à tes aspirations? Surveille à quel moment le mal surgit. On essaie de te dire: *Vas-y, agis selon tes désirs profonds. Deviens conscient que ce n'est pas toi qui décides en ce moment, ce sont tes peurs.*

Tu as besoin de tes **jambes** pour aller là où tu veux, pour avancer. Un problème ou un mal de jambe se traduit par la peur d'aller de l'avant, tu as peur de l'avenir. Ton DIEU intérieur est toujours là pour te faire part que tu n'as pas à t'inquiéter. Tu es capable d'accomplir ce que tu veux. Vas-y, l'avenir te réserve d'agréables surprises. Tu peux faire arriver tout ce que tu veux, au moment où tu en as besoin. Si tu prévois changer de travail et crains pour ta sécurité financière, ton mal de jambe te fait signe que le temps est favorable à ta décision, qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur.

Nombreuses sont les personnes qui attribuent le mal de **gorge** à un froid ou à un courant d'air. La gorge renferme plusieurs fonctions. En voici deux: avaler et parler. Si ta gorge fait mal lorsque tu avales, demande-toi si tu as de la difficulté à avaler les propos ou le comportement de quelqu'un ou à accepter un quelconque événement pour le moment. Quel est le morceau qui ne passe pas? Ce peut être une simple émotion qui soit devenue un drame, et donc tellement énorme que son passage s'avère très ardu. Tu peux aussi avoir de la difficulté à accepter une situation que tu as toi-même créée. Cela te fait vivre de la colère et de l'agressivité envers toi-même ou envers quelqu'un d'autre. Lorsqu'un morceau ne passe pas, il se peut que ce soit parce que tu entretiens une attitude de victime dans un domaine en particulier, une attitude de *pourtant, ce n'est pas de ma faute*.

Dans le cas d'une **laryngite**, tu reçois le message qu'il est temps de t'exprimer à quelqu'un mais que ta peur t'en empêche. Tu vis probablement de la colère suite à des propos blessants. Ton étonnement ou ta douleur était tel, que tu n'as pas su quoi répondre... finissant par tout avaler. Il se peut aussi que tu sois inconscient d'avoir été blessé par certaines paroles. Les gens préfèrent souvent se faire croire qu'ils ne sont pas dérangés, que ça ne les affecte pas. Si c'est ton cas, tu estimes que c'est moins menaçant ainsi, mais ton for intérieur – ton âme – le sait. Et voilà que ce comportement s'est transformé en mal de gorge.

Le geste à poser est d'aller t'exprimer à cette personne et lui partager ce que tu as vécu au moment où ses propos t'ont blessé. Pour ce faire, réfère-toi au chapitre sur les émotions. Le mal de gorge peut aussi provenir d'une peur de donner ton opinion face à quelqu'un qui représente une certaine autorité. Pour éviter sa réaction, tu as préféré taire ton opinion, tes véritables pensées. Ne te laisse pas impressionner et n'hésites pas à donner ton avis. Ton interlocuteur sera ravi par l'intérêt manifesté et surtout l'honnêteté de tes propos.

Quelqu'un qui **tousse** très souvent est généralement le signe que cet être est étouffé par la vie. Il expérimente une grande nervosité ou se sent oppressé par une situation quelconque. Par contre, une toux temporaire ou occasionnelle indique davantage l'ennui ou la critique. La toux surgit au moment même où la personne est ennuyée par certains propos et celle-ci se critique ou critique quelqu'un d'autre intérieurement. Son corps tente de lui dire: *Tu peux arrêter de critiquer ou d'être ennuyé. Cherche plutôt à clarifier le message qui t'est désigné ou à accepter simplement ce qui se passe en ce moment*.

Les **intestins** représentent l'endroit du corps où l'on assimile les aliments pour les transformer en éléments nutritifs. Le cheminement des idées respecte le même processus. Lorsqu'une personne souffre de **constipation**, c'est qu'elle s'accroche trop à ses vieilles idées. Elle refuse de faire de la place pour des idées nouvelles qui pourraient l'aider dans sa vie présente. Cet inconfort peut aussi démontrer un signe de mesquinerie ou de quelqu'un qui retient ses choses, ses biens matériels, par exemple. Son DIEU intérieur lui dit, par ce blocage intestinal, qu'il est grand temps de décrocher, de laisser aller les choses

du passé qui ne sont plus utiles et de plutôt pratiquer le non attachement à ses biens actuels.

Avoir la **diarrhée** signifie tout le contraire. On laisse passer les idées trop vite, on refuse d'accepter les idées nouvellement arrivées. On a peur de ce qui s'en vient. On voudrait que tout se déroule plus rapidement. On voudrait que tout soit déjà fait, vécu, digéré. La diarrhée indique souvent le rejet, c'est-à-dire se rejeter soi-même ou avoir peur d'être rejeté par quelqu'un d'autre. Le corps envoie le message qu'il est inutile d'avoir peur. Tes peurs, qui sont le fruit de ton imagination, ne te sont pas bénéfiques. Seules les peurs qui nous aident à faire face à un danger réel s'avèrent favorables (se référer au chapitre sur les peurs).

Les problèmes de **reins** affectent les gens qui critiquent et qui sont souvent désappointés ou frustrés. Ils croient que rien ne leur réussit et s'apitoient plus souvent qu'autrement sur leur sort. L'expression *avoir les reins solides* indique une personne qui s'assume et qui est de taille à triompher d'une épreuve. Un rein malade indique donc que la personne qui en souffre ne se sent pas de taille, se sent même impuissante, soit dans ce qu'elle entreprend, soit avec une autre personne. Elle éprouve souvent de l'injustice face aux situations qui lui paraissent difficiles.

Ce peut aussi être une personne qui se laisse trop influencer par les croyances des autres et, cherchant trop à les aider, elle finit par manquer de discernement pour elle-même. En somme, elle ne sait pas faire le tri entre ce qui est bon ou non pour elle. Tu as intérêt à regarder les choses et les personnes telles qu'elles sont, sans te créer un idéal imaginaire. En entretenant moins d'attentes, ton sentiment d'injustice tendra à s'amoindrir.

Les douleurs aux **seins** sont liées à une insécurité vécue face à bien nourrir ou protéger ceux qu'on materné. C'est trop s'en faire pour ceux qu'on aime, au détriment de ses propres besoins. C'est souvent une personne très directive et contrôlante dans sa façon de materner, que ce soit un homme ou une femme. Si c'est ton cas, ton sens du devoir est trop grand, tu t'en demandes trop. Tu dois apprendre à lâcher prise envers ceux que tu aimes. Ce n'est pas parce qu'ils deviennent autonomes qu'on te les arrache du sein. L'amour maternel peut demeurer intact et tout aussi grand, sans que tu te sentes pour cela obligé de materner continuellement.

Un malaise aux **yeux** indique que tu te laisses déranger par ce que tu vois autour de toi. Tu ne vois que les apparences de la situation et non le sens profond. Si ce dérangement te concerne et touche ton espace, affirme-toi, prends les mesures nécessaires pour apporter des solutions.

Le même phénomène se produit pour les **oreilles**. Tu te laisses déranger par ce que tu entends. Ceci est aussi valable pour le **nez**, qui traduit le fait que tu te laisses déranger par quelque chose ou quelqu'un que tu ne peux **sentir**, qui t'agace fortement. Ton corps te démontre que tu n'es pas bien ainsi, que tu n'es pas dans l'amour, dans l'acceptation.

Un **accident** signifie que tu ressens de la culpabilité. Supposons que tu sois en train de t'appliquer à un travail manuel. Tout à coup, tu penses : *Ah non, j'ai oublié de rappeler mon ami. Je lui avais promis, c'était important. Que je suis donc idiot!* Aussitôt pensé, aussitôt l'accident se produit. Tu te fais mal à un doigt ou à une main qui, normalement, te sert pour téléphoner. C'est toujours la partie du corps qui a un lien avec la culpabilité qui est affectée. L'humain a ce réflexe de croire qu'il doit se déculpabiliser par la punition! L'accident est alors un avertissement pour que tu prennes conscience qu'il est inutile de te sentir coupable. Tu passes ta vie à te sentir coupable pour différentes choses, alors que tu ne l'es même pas. Tu sais fort bien que tu n'as pas fait exprès pour oublier cet appel. Tu n'as jamais eu l'intention de faire du tort à cet ami.

Ce que tu viens de lire est un petit aperçu de la métaphysique qui signifie aller en profondeur de ton être, donc au-delà du physique. Aussitôt qu'il y a présence d'un malaise ou d'une maladie, tu mets toutes les chances de ton côté en t'occupant non seulement du problème physique mais aussi en en trouvant la cause métaphysique.

Dans mon livre intitulé ***Ton corps dit : « Aime-toi! »***, tu pourras entre autres lire la description complète de la grande majorité des malaises et des maladies qui sont connus. J'y ai aussi inclus la *méthode de décodage d'Écoute Ton Corps*, qui peut t'aider à trouver d'une manière plus précise et personnelle la cause profonde de tout malaise, grâce à de nombreuses questions.

Je te rappelle l'importance de **t'accepter dans ce que tu découvres à ton sujet, de ne pas t'en vouloir d'avoir entretenu des croyances et des peurs qui t'ont fait du tort**, non seulement au plan psychologique mais aussi dans ton corps physique. Sois simplement heureux de tes découvertes et du fait qu'à partir de maintenant, tu peux remédier à ce qui ne va pas. Plus tu deviendras conscient, plus tu t'accepteras. Par ailleurs, plus tu poseras les gestes jugés nécessaires pour renverser les croyances qui te nuisent, et plus ton corps se rétablira rapidement.

C'est toi qui crées sans cesse tout ce qui se passe dans ton corps. Or, tu possèdes tout autant le pouvoir de créer ce que tu veux, plutôt que ce que tu ne veux pas. **C'est seulement l'acceptation de tes peurs qui va t'amener vers ce que tu veux.** Il n'est pas suffisant de connaître la cause psychologique du problème de santé pour en guérir, seulement l'amour – l'acceptation – peut le faire.

S'il s'avère que tu ne puisses faire un lien entre ton malaise physique et ta façon de penser, il est recommandé de ne pas forcer. L'important est que tu aies une ouverture d'esprit et que tu veuilles y donner suite. Donne-toi le temps nécessaire pour écouter ton cœur plutôt que ton ego. Rappelle-toi que celui-ci ne veut pas que tu trouves la cause d'un problème car il est certain d'avoir raison, tout en craignant de perdre son influence sur toi. C'est lui qui te fait résister. Dans l'intervalle, remercie ton corps de vouloir t'aider à découvrir une croyance qui te nuit et assure-le que tu demeureras ouvert à entendre son

message aussitôt qu'il t'en sera possible.

EXERCICES POUR ASSIMILER CE CHAPITRE :

- 1) Prends le temps de faire une liste de tous tes malaises.
- 2) Vérifie si tu es en mesure de bien comprendre et d'accepter le message d'au moins un de ces malaises.
- 3) Ensuite, remercie ton DIEU intérieur pour les messages qu'il te transmet à travers ton corps, en reconnaissant le fait qu'il veuille vraiment t'aider.
- 4) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

J'AI DE PLUS EN PLUS CONFIANCE EN MON CORPS, MON GRAND GUIDE. JE LUI APPORTE DE L'AMOUR ET IL N'AURA PLUS À SE RÉVOLTER ET À RÉAGIR, M'AIDANT AINSI À RETROUVER LA PAIX, LA SANTÉ, L'AMOUR ET L'HARMONIE.

Chapitre 20

Les besoins du corps physique

Les besoins fondamentaux du corps physique viennent en conclusion de la partie « physique » de ce livre. Tu es peut-être plus connaissant et sensibilisé maintenant aux besoins naturels de ton corps physique, mais laisse-moi te les rappeler, car ne pas être à l'écoute de ses besoins est d'aller à l'encontre des lois naturelles physiques, amenant le corps à souvent se révolter par l'entremise d'un malaise, d'une maladie ou d'un accident.

Par ordre d'importance, voici le premier besoin : ***la respiration.***

Si tu cesses de respirer quelques instants, quelques minutes, tu sais ce qui se produira. Tu t'effondreras et tu en mourras. Le corps physique a besoin d'air, il n'y a aucun doute là-dessus. L'air contient beaucoup d'éléments nutritifs dont le corps a besoin. En respirant correctement, tu vas chercher la vie de cet air. Cette vie se nomme PRANA. Elle est conçue pour tout ce qui vit sur cette planète, incluant ton corps physique. Bien respirer peut t'épargner un repas par jour tellement l'air est nourrissant. Il s'agit d'en prendre conscience en respirant.

Bien respirer consiste en fait à prendre une inspiration profonde en sentant tes côtes se dilater. Ensuite, tu retiens le même temps que durant l'inspiration et expires également le même nombre de secondes par la suite. Exemple, si tu inspires pendant trois secondes, tu retiens trois secondes et tu expires pendant trois secondes. C'est une respiration intercostale.

Au début, tu devras te montrer alerte pour parvenir à respirer de cette façon, car respirer correctement n'a jamais fait partie de notre éducation. Peu à peu, le fait de bien respirer deviendra quelque chose de naturel chez toi. De plus, il est important de respirer un air aussi pur que possible. Si ton travail te contraint à demeurer la journée entière dans un endroit climatisé ou en plein centre-ville où l'air est vicié, un acte d'amour pour toi serait d'allouer au minimum une heure de ton temps pour marcher ou te reposer dans un parc ou dans un environnement où l'air se révèle le plus vivifiant possible. L'air de la montagne est celui qui est considéré le plus énergisant.

Lorsque tu veux te détendre, tu dois expirer deux fois plus longtemps que l'inspiration. Lorsque tu veux te garder éveillé, tu dois alors faire le contraire en expirant rapidement, et donc deux fois moins longtemps que l'inspiration.

Les moments où tu es conscient de bien respirer, il serait bénéfique en plus d'affirmer cette pensée : *J'aspire l'énergie de la vie en moi.* Chaque respiration profonde t'apportera des changements dans ton état d'être. Vérifie par toi-même et tu constateras les bénéfices

qu'ils t'apportent.

Or, il ne suffit pas que d'aspirer l'air pour répondre aux besoins physiques, tu dois également aspirer la vie. Si tu te sens étouffé par des événements, des contraintes, si tu éprouves des problèmes de poumons et de respiration, c'est que tu n'aspirez pas la vie, laquelle représente un grand besoin physique indispensable.

Comme il a été mentionné dans les deux chapitres concernant les besoins aux plans émotionnel et mental, lorsqu'un besoin dans l'un des trois corps n'est pas suffisamment comblé, les deux autres corps s'en trouvent automatiquement dérangés, perturbés. Une insuffisance d'air pur ou de respiration profonde affecte directement la créativité et la beauté au plan émotionnel ainsi que l'individualité et la vérité au plan mental, en plus de tous les problèmes physiques qui leur sont reliés. Tu peux bien sûr te référer à ces chapitres au besoin.

Le deuxième besoin : ***l'ingestion.***

L'ingestion signifie faire pénétrer eau et nourriture dans ton corps. Une carence d'eau provoque la mort, au même titre qu'une trop grande déficience de nourriture. Je n'ai pas à te convaincre que l'eau correspond à un grand besoin physique. Alors, quelle sorte d'eau donnes-tu à ton corps? Malheureusement, l'eau du robinet se révèle de très faible qualité dans la plupart des villes.

La quantité d'eau pour ton corps est d'une aussi grande importance que la qualité qu'elle doit contenir. Le corps humain a besoin d'au moins deux litres d'eau par jour. Ces deux litres ne comprennent pas le liquide contenu dans les soupes et les boissons. Sache bien faire la différence entre l'eau et le liquide. Ces deux litres doivent provenir d'eau pure, c'est-à-dire du H^2O , qui est l'élément nécessaire pour irriguer toutes les cellules du corps. On retrouve en ce moment une grande variété d'eau embouteillée sur le marché mais tu dois bien en vérifier la qualité. Les japonais ont effectué beaucoup de recherches et de découvertes à ce sujet. Tu peux mener ta propre enquête et décider quelle eau se révèle la meilleure pour toi.

En ce qui concerne l'ingestion de nourriture, la qualité ainsi que la quantité de ce que tu ingères se révèlent aussi d'une très grande importance. Développe plus d'amour pour toi et prends le temps nécessaire afin de choisir la qualité de tous les produits que tu achètes et qui seront par la suite absorbés par ton corps. Nous avons la chance à notre époque d'avoir accès à de multiples choix, tant dans les légumes, les fruits et les viandes que dans les différentes sources de protéines, etc.

Prenons l'exemple des produits animaliers. Sais-tu si tu manges de la viande d'un animal heureux ou non? Provient-elle d'un animal qui a été bien traité ou de celui dont l'élevage s'est fait dans l'un de ces énormes camps de concentration pour animaux? L'animal, à partir du poulet jusqu'à plus gros, qui n'a pas été élevé au naturel, qui a été

maltraité et mal nourri a vécu dans la peur toute sa vie. Les animaux que nous mangeons sont de sang chaud, ce qui veut dire qu'ils vivent des émotions. Cette peur émet beaucoup d'adrénaline dans leur corps, ce qui devient un poison pour la personne qui le mange. Tu manges également ses émotions : peur, colère, agressivité. Il a été reconnu que les gros mangeurs de viande deviennent agressifs plus rapidement. Heureusement qu'il est possible de nos jours de retrouver de la viande biologique.

Alors, avant d'introduire quoi que ce soit dans ta bouche pour l'ingérer, prend quelques instants pour être vraiment à l'écoute des besoins de ton corps. Je ne dis pas que tu doives entièrement changer ton alimentation ni devenir végétarien du jour au lendemain, ou de cesser complètement de boire l'eau du robinet. À cet égard, mon intention n'est nullement de te créer des peurs mais plutôt t'aider à devenir plus conscient et surtout plus alerte. Vas-y graduellement. Expérimente par toi-même, c'est le moyen par excellence pour vérifier si tu te sens mieux et si cela répond à tes besoins.

À mesure que tu purifieras ton être intérieur, que tu apprendras à t'aimer davantage, tu t'apercevras graduellement que tes goûts vont changer. Tu renonceras peu à peu à boire de l'eau polluée et à manger des aliments qui ne te sont plus bénéfiques. Sois bien à l'écoute de ton corps. Prends le temps dont tu as besoin et n'aie pas peur de te questionner si la réponse qui te parvient te paraît vague. Lorsque l'envie de manger un aliment en particulier te vient subitement, demande-toi si cette envie est un besoin réel ou s'il provient davantage d'une influence extérieure. Après réflexion, si l'envie de manger cet aliment se révèle toujours présente, alors vas-y, écoute ce besoin !

Les différentes idées qu'on avale peuvent aussi affecter notre corps, tout comme la variété de nourriture et d'eau qu'on ingère. Si tu montres de la difficulté à accepter de nouvelles idées qui peuvent t'être bénéfiques, provenant de toi ou de quelqu'un d'autre, tu risques de te créer des problèmes buccaux.

Voici l'exemple d'une situation qui m'est déjà arrivée. Je suis en réunion avec l'équipe de gestion et nous devons prendre des décisions. L'une d'entre elles concerne l'avenir *d'Écoute Ton Corps*. Quelqu'un se présente avec une nouvelle idée et tout de suite, je me dis : *Quelle idée! Ça n'a pas de sens! De toute façon, ce n'est pas grave, c'est moi qui décide en dernier lieu!* Je ne voulais d'aucune façon accepter cette idée. Aussitôt, j'ai commencé à sentir un petit ulcère dans la bouche. Ma réaction fut instantanée: *Tiens, ça me fait mal dans la bouche tout d'un coup*. Quelques minutes plus tard, l'ulcère avait pris du volume. J'ai compris que l'idée que je refusais d'accueillir pouvait m'être bénéfique et méritait un temps de réflexion.

Quand on est à l'écoute d'une façon continue, on remarque tous les signaux. C'est extraordinaire. Ce grand ami à l'intérieur de moi m'avertissait de ne pas laisser passer une telle idée. J'ai donc examiné celle-ci à fond avec plus d'ouverture et ainsi réalisé qu'elle contenait plusieurs possibilités. Au bout d'une demi-heure, l'ulcère avait disparu. Ton corps te parle, sois alerte dès les premiers signaux. Dès lors, tu sauras revenir sur le bon chemin

plus rapidement.

Un manque d'ingestion propice aux besoins de ton corps affecte directement ton besoin d'affection et de respect, tout comme ce que tu reçois de l'extérieur et les problèmes physiques qui y sont reliés.

Le troisième besoin : ***la digestion et l'assimilation.***

La mastication favorise la digestion. Il est recommandé de mastiquer la nourriture jusqu'à en perdre sa saveur et qu'elle devienne liquide pour réduire l'effort fourni par l'estomac, afin de la digérer plus facilement. Sache que ce procédé est particulièrement apprécié par ton corps. De fait, ta salive contient des enzymes dont ton corps a besoin pour aider la digestion de ta nourriture (spécialement les hydrates de carbone).

Chaque fois que tu avales sans mâcher (ou très peu) les aliments nécessitant peu de mastication, comme les pâtes alimentaires ou tout aliment mou, tu rends ta digestion plus difficile. Il est important de mastiquer et de bien mélanger avec ta salive aussi longtemps que tu peux, avant d'avaler.

Pour bien assimiler, le corps a besoin de temps entre chaque ingestion de nourriture. Plus tu manges de nourriture lourde, telle qu'un nombre important de protéines animales ou d'aliments gras, plus ton corps aura besoin d'heures pour la digestion. L'assimilation se fait par le petit intestin qui effectue le tri de tout ce dont ton corps a besoin. Ensuite, il est en mesure de faire parvenir à toutes les parties de ton corps ces éléments nutritifs, comme au plan des organes, des cheveux, de la peau, etc., tout en transférant au gros intestin ce qui ne lui est pas utile. Si l'ingestion de nouvelle nourriture est faite avant que le corps ait eu le temps de bien assimiler, tu affecteras l'absorption d'éléments essentiels dont tu as besoin. Voilà pourquoi il est si important de manger lentement, surtout lorsqu'on a véritablement faim, ainsi que d'arrêter dès que le corps en a assez.

Tu digères et assimiles les idées nouvelles de la même façon que tu le fais en t'alimentant. À prime abord, tu as peut-être accueilli une idée venant de toi-même ou de quelqu'un d'autre en l'avalant. Mais après coup, tu décides de t'y opposer en critiquant parce que cette idée réveille une peur pour toi. En refusant de digérer ce qui est nouveau en raison d'une peur, tu risques de provoquer une indigestion. Ton corps te signale que ce rejet d'idée ne t'est pas bénéfique car il ne répond pas à tes besoins. Cette attitude occasionne des troubles au système digestif, c'est-à-dire l'estomac, le foie et le pancréas.

Le foie représente le foyer de la colère réprimée. Se mettre en colère sans reconnaître ni accepter sa responsabilité est d'aller à l'encontre de la grande loi d'amour. Tu dois réaliser et accepter que les gens sont aussi parfaits qu'ils savent l'être et ce, à chaque instant. Chacune de leurs paroles et chacun de leurs gestes expriment leur façon de s'aimer et d'aimer les autres. S'ils ne s'aiment pas et qu'ils éprouvent beaucoup de peurs, cela se traduira très certainement dans leurs paroles. En reconnaissant l'intention et les

limites à l'intérieur de toi, tout comme chez les autres, tu ne vivras plus autant de colère. En outre, tes problèmes de digestion auront tendance à progressivement disparaître, tandis que ta digestion d'idées nouvelles s'en trouvera grandement améliorée.

Le manque de digestion et d'assimilation affecte directement ton degré d'appartenance et la guidance dans ta vie, ainsi que tous les problèmes au système digestif pouvant y être rattachés.

Le quatrième besoin : ***l'élimination.***

Une bonne mastication, une bonne digestion et une bonne quantité d'eau sont primordiales pour bien éliminer. Les fibres y jouent également un grand rôle. Elles sont une partie des aliments que le corps ne digère pas. En ce sens, elles forment de petits poils qui aident au nettoyage des intestins. Pour bien éliminer, on doit se montrer particulièrement alerte aux signaux de notre corps. Combien de personnes essaient de contrôler leurs intestins. Ils exigent de leur corps d'attendre de se trouver dans un endroit où ils se sentiront à l'aise, ou encore ils sont toujours trop pressés... et enfin ils oublient ou remettent à plus tard. Si tu te reconnais, ne sois pas étonné de souffrir de constipation. Le corps, à son naturel, veut éliminer à chaque fois qu'on lui donne de la nourriture. C'est comme s'il reçoit le message de faire de la place pour ce qui s'en vient, d'où l'importance de manger quand on a faim et d'arrêter quand le corps est rassasié.

Comme dans tous les cas, ce qui se passe dans le corps physique est un reflet de ce qui se passe au-delà du physique. Celui qui éprouve de la difficulté à bien éliminer reçoit donc le message qu'il a autant de difficulté à éliminer les articles accumulés qui ne servent plus, qu'à relâcher les idées, les croyances dont il n'a plus besoin. La rapidité de l'évolution d'aujourd'hui, grâce à l'ère du Verseau, occasionne beaucoup de problèmes à la personne qui tient trop à ses vieilles idées, à ses vieilles choses. Nous sommes dans une époque de transformation et de grands changements, ce qui nous force à faire le tri de ce que nous voulons conserver, penser et croire, au fur et à mesure que le nouveau se manifeste.

Le manque d'élimination harmonieuse est aussi l'indicateur qu'aux plans émotionnel et mental, tu as de la difficulté à lâcher prise et à t'ouvrir au nouveau, pour oser désirer ce dont tu as besoin maintenant. Cela affecte aussi ton corps physique, tel qu'il a été décrit dans les besoins précités.

Tout cet inconfort est un message de ROUMA qui te dit : *Tu n'as pas à craindre de perdre quoi que ce soit. Ce que tu possèdes maintenant, tu peux l'obtenir à n'importe quel moment. Laisse aller, ouvre-toi au nouveau. Ose donner sans attentes et tu recevras en retour.*

Le cinquième besoin : ***l'exploration et la régénération.***

Explorer est un besoin primordial chez l'être humain. Dans ce contexte, le terme

explorer signifie « bouger ». Celui qui ne bouge pas, qui ne crée pas, qui n'utilise pas ses sens pour avancer devient malade et de plus en plus faible. Si tu t'es déjà retrouvé quelques semaines au lit, tu seras assurément en accord avec ces propos. Nous avons tous besoin d'être actifs et devons utiliser cette grande énergie qui nous habite. Maintenir une activité physique régulière et de façon quotidienne s'avère donc une action hautement recommandée.

L'exercice physique idéal est la marche. Voici tous les avantages qu'elle nous procure :

- 1) Elle représente l'exercice le plus simple et le plus doux, tout en étant totalement gratuite.
- 2) Elle redonne beaucoup d'équilibre au corps entier.
- 3) La marche est non seulement un exercice physique mais aussi une activité de détente et de relaxation.
- 4) Elle permet de faire travailler les muscles des jambes, de l'abdomen et du thorax.
- 5) Elle oxygène et entraîne le cœur.
- 6) Les vibrations déclenchées à chaque pas viennent masser le foie, le pancréas, la rate et les intestins, ce qui favorise la digestion.
- 7) Elle accélère le métabolisme et active la circulation.
- 8) Elle est indispensable au bon fonctionnement des articulations.
- 9) Elle se pratique sans difficulté et peut être arrêtée au moindre signe de fatigue.
- 10) Elle lutte avec efficacité contre l'empâtement du corps et de l'esprit.
- 11) Elle améliore les défenses naturelles de l'organisme et en retarde son vieillissement.
- 12) Elle aide à se maintenir en forme et minimise les risques d'infarctus et d'artériosclérose.
- 13) Ses mouvements automatiques et équilibrés permettent une libération du mental.

Quel que soit ton choix d'activité physique, sa fréquence devrait s'effectuer au minimum de trois à quatre fois par semaine ou selon les besoins de ton corps.

Tu peux par ailleurs régénérer ton corps en le reposant, lorsqu'il est fatigué. Comme il a été mentionné au chapitre 10, tu dois par contre savoir faire la différence entre « être fatigué » et « avoir sommeil ». Si tu es trop perfectionniste, tu es sans doute porté à

attendre d'avoir terminé toutes tes tâches avant de te reposer. Ce n'est pas une bonne idée car dans la tête d'un perfectionniste, la liste n'est jamais complétée. Quand d'après toi sera bienvenue la période de repos ?

De façon conjointe, ton sommeil doit être réparateur pour pouvoir te régénérer. Pour y arriver, il est bon de te coucher en entretenant des pensées joyeuses et constructives car le subconscient continue de répéter les dernières pensées et les derniers sentiments que tu avais avant de t'endormir. Par conséquent, si tu t'inquiètes durant ton sommeil, tu te sentiras encore fatigué, et donc pas aussi ré-énergisé au moment de ton réveil.

Les conséquences de négliger d'explorer et de régénérer ton corps physique affectent directement tes besoins aux plans émotionnel et mental. Ces besoins sont la confiance en soi, la capacité d'avoir des buts, de te sentir en sécurité et d'entretenir une raison d'être, ainsi que les problèmes physiques qui s'y rattachent.

Si tes actions, pensées et paroles t'empêchent d'avancer dans ta vie, des problèmes surviendront dans la région du bas du corps, du bas du dos jusqu'aux orteils, ainsi qu'au niveau des bras et des mains. Un malaise provenant des hanches signifie que quelque chose ne tourne pas rond dans ton exploration. Ton corps te signale que tu as peur d'aller de l'avant dans les décisions importantes. Tu es conscient de ce qui devrait être accompli, mais une crainte intérieure t'empêche de te mettre en action. Tu n'as pourtant rien à craindre car ton DIEU intérieur avec toute sa puissance est toujours présent pour t'aider à prendre la bonne décision pour toi.

Si un mal persiste au niveau des jambes, c'est que l'avenir te fait peur. Tu as sans doute à faire face à un changement qui pourrait modifier le cours de ton avenir, comme dans le domaine professionnel par exemple. Cette nouvelle perspective qui t'est présentée est probablement la source de ton mal. En ce sens, tu hésites sûrement à avancer.

Les jambes et les pieds renferment la même signification, et les orteils concernent les petits détails face à l'avenir. Tu dois prendre conscience que les tracas que tu entretiens ne te sont pas bénéfiques. Le mal de bras indique que tu n'embrasses pas tes expériences présentes avec joie et amour. Que veux-tu faire réellement? Qu'est-ce qui te plairait vraiment? Il est temps de satisfaire tes besoins. Par exemple, le mal de coude te dit que tu n'es pas assez flexible pour accepter une nouvelle expérience. Il te dit aussi que tu n'as plus besoin d'avoir peur d'être coincé, que tout s'arrangera graduellement.

Tout malaise te signale que ce que tu crois et ta façon d'agir vont à l'encontre de l'amour de toi-même, à l'encontre de tes besoins.

Réalises-tu à quel point ton corps se révèle extraordinaire et merveilleux? Comme il n'y a ni bien ni mal, tu n'as donc plus à te casser la tête. Quoi que tu fasses, dises, penses ou ressenties, ton DIEU intérieur te fera aussitôt signe si ce n'est pas bénéfique pour toi. Ta seule responsabilité consiste à demeurer alerte et à poser les gestes qui répondent à tes

besoins. Porte attention à tes malaises, tes maladies, ton manque d'énergie, tes pensées, tes émotions et ta consommation de nourriture. Aussitôt que tu perçois un signal, c'est qu'il se passe quelque chose. Ton corps t'indique que tu fais fausse route. Ton DIEU intérieur, qui ne cherche que ton bonheur, te rappelle alors sur le droit chemin, celui de l'amour! IL sait que tu y seras plus heureux, plus en paix.

Je suis persuadée que cette théorie sur les besoins physiques est un concept que tu connais déjà, du moins en partie. Tu as peut-être même pensé en lisant ce chapitre : *Tout le monde sait ce dont le corps a besoin*. Je suis bien d'accord, mais en étant conscient de ce fait, qu'en fais-tu? Quelle est l'utilité d'avoir tant de connaissances si elles ne sont pas appliquées?

Nombreuses sont les personnes qui détiennent des tas de diplômes, qui accumulent des années d'ateliers de développement personnel et qui possèdent un éventail de théories, sans pour autant changer quoi que ce soit dans leur vie. La raison? Ils ne mettent rien en pratique. Ils utilisent leurs connaissances pour tenter d'impressionner ou de changer les autres et d'alimenter leur ego. Tout connaître ne change absolument rien dans la vie. C'est grâce à la pratique qu'on arrive à transformer cette **connaissance** en réel **savoir**.

Il ne te reste maintenant qu'à devenir plus alerte et conscient afin de passer à l'action.

EXERCICES POUR ASSIMILER CE CHAPITRE :

- 1) Avant de passer au chapitre suivant, dresse une liste des cinq besoins fondamentaux du corps physique.
- 2) À côté de chacun d'eux, indique les signaux de ton corps que tu as pu retracer, lesquels sont indicatifs d'un manque de l'un ou de plusieurs de ces besoins.
- 3) Ensuite, prends au moins une décision pour chacun des besoins qui présentent une carence.
- 4) Sois alerte à ce qui se passe pendant au moins trois jours, en mettant en application les décisions prises.
- 5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

**JE DÉCIDE DÈS À PRÉSENT DE RESPECTER LES BESOINS DE MON CORPS
PHYSIQUE ET JE RETROUVE LA SANTÉ PHYSIQUE AINSI QUE MON ÉNERGIE
NATURELLE.**

5e partie

La spiritualité

Chapitre 21

La spiritualité/la méditation

Que veut dire précisément « *être spirituel* » ? Voici la définition que j'en ai : un être vraiment spirituel, c'est quelqu'un qui observe et accepte que tout ce qui vit soit l'expression de DIEU et que ce qu'il voit chez l'autre représente TOUJOURS une partie de lui-même. Cette façon de voir ne s'avère ni bonne ni mauvaise : c'est tout simplement un bienfait accordé à l'être devenu plus conscient, un moyen extraordinaire pour apprendre à se connaître davantage et pour repérer tout ce qu'on accepte ou non de voir en soi. Un être spirituel accepte les événements tels qu'ils se présentent, même si parfois il se prononce en désaccord ; il s'accepte tel qu'il est dans sa façon d'être. Conséquemment, tout un monde d'amour et de conscience s'ouvre à lui.

Tout ce qui a été écrit depuis le début de ce livre l'a été dans le but d'apprendre à voir, entendre et sentir DIEU partout. En réalité, DIEU est une énergie créatrice qui s'expérimente à travers tout ce qui vit sur cette planète ainsi que sur les milliards d'autres planètes dans le cosmos. Imagine comme ce serait merveilleux de vivre dans notre monde, si tous les êtres de la Terre constataient que tout ce qui vit est l'expression de DIEU.

La moindre critique ou le moindre jugement face à quelqu'un d'autre sous-entend : *Je suis DIEU et l'autre ne l'est pas*. La véritable spiritualité s'exprime plutôt dans son ensemble : *Je suis DIEU comme le sont tous les humains. Nous sommes tous des expressions de DIEU*. En réalité, nous expérimentons sans cesse, jusqu'au jour où nous allons choisir d'utiliser notre énergie divine pour manifester ce que nous voulons, plutôt que ce que nous ne voulons pas.

On peut comparer ce principe à la neuvième symphonie de Beethoven. Cette œuvre musicale reflète tout à fait l'expression de la pensée du musicien, et elle est parfaite. Mais lorsqu'un jeune pianiste ou un débutant en musique commet quelques erreurs en interprétant cette pièce, cela altèrera-t-il la perfection de la symphonie ? Non. Le jeune adepte joue au meilleur de sa connaissance et il est aussi parfait qu'il peut l'être au moment où il s'exécute. Il s'améliorera par la pratique et, avec le temps, pourra exprimer la symphonie dans une perfection différente. C'est exactement ce qui se passe pour nous tous. Nous apprenons à exprimer notre DIEU intérieur qui est la perfection du moment et ce, à notre façon, à notre vitesse et à notre rythme.

On peut également comparer la présence de chaque personne sur la Terre à un casse-tête. Imagine quelques instants que dès notre conception, nous ayons tous un casse-tête identique à résoudre. Or, puisque chaque personne est différente, tout un chacun procède à sa façon, soit en l'exécutant plus rapidement, ou plus lentement, soit en commençant par un

côté en particulier, soit en faisant d'abord le contour ou soit en se concentrant sur les couleurs du centre. C'est ainsi que nous agissons: nous sommes tous à bâtir un casse-tête similaire, mais chacun le complète selon sa propre interprétation.

En apprenant à voir DIEU en toi et dans tout ce qui vit autour de toi, chez les humains, les animaux et la nature, ta vie se métamorphosera de façon significative. Tu auras alors l'impression d'être constamment entouré de lumière.

Personne n'a le droit de juger ni de critiquer qui que ce soit, car nous sommes tous ici pour apprendre des choses différentes et par des moyens distincts. Lorsque tu ne comprends pas ou que tu n'es pas d'accord avec la façon d'être ou d'agir d'une autre personne, tu n'es tout simplement pas rendu à la même partie du casse-tête qu'elle. Qui sait? Cette personne est peut-être plus avancée que toi dans sa progression!

L'approche du miroir nous indique qu'en regardant une autre personne, on y voit son propre reflet, donc tout ce qui nous appartient. Autrement dit, on peut voir les qualités ou les défauts qui sont nôtres, pour ensuite vérifier si on les accepte ou non. Tout ce que tu y vois te représente, tel le reflet d'un miroir. Lorsque la façon d'agir d'une personne te dérange, il y a nécessairement une partie de toi identique à la sienne qui te dérange et que tu n'acceptes pas de toi-même. Ce que tu acceptes des autres ne doit toutefois pas te déranger, même si tu n'es pas d'accord.

Quand tu te trouves en réaction à la façon d'être, de parler ou d'agir d'une autre personne, tu vis beaucoup d'émotions. L'attitude de cette personne te dérange car elle reflète ce que tu ne te permets pas de faire ou d'être, ce qui t'amène à la juger ou à l'accuser. Tu refuses d'accepter d'être ce que tu juges l'autre d'être. Tu interdis à cette partie qui se trouve en toi de se laisser aller ainsi, car tu as décidé à un moment ou à un autre de ta vie que cette façon d'être était tout à fait inacceptable. Ou bien quand tu es ainsi, tu t'en veux, tu te critiques et tu te sens coupable. À partir de ce fait, tu t'empêches d'être vraiment toi-même.

Alors, au lieu de juger qu'une façon d'être est bien ou mal, accepte le fait qu'une partie en toi est ainsi, et demande-toi plutôt ce qu'il t'en coûte pour le moment de continuer d'agir de la sorte. Souviens-toi que c'est ton ego qui te rappelle que ce n'est pas bien d'être ainsi. Tu seras peut-être soulagé de découvrir que le prix à payer est nettement moindre que tu ne l'imaginais, et tu apprendras peu à peu à devenir ton propre maître au lieu de laisser ton ego te diriger.

Tel un miroir, quand tu vois la beauté chez l'autre ou que tu admires une personne, deviens conscient et accepte que cette beauté-là puisse également t'appartenir: il ne te reste somme toute qu'à décider de l'exprimer, au lieu de laisser une peur t'empêcher de reconnaître cette qualité en toi.

Les gens sont tellement préoccupés par les affaires des autres, par les « qu'en dira-t-

on » et par l'évolution d'autres personnes, qu'ils négligent de faire leur propre ménage intérieur. Nous sommes tous ici pour notre évolution personnelle, c'est-à-dire apprendre à aimer et vouloir être heureux. Si chaque personne parvient à vivre ce grand bonheur, la Terre entière en sera grandement reconnaissante ainsi que transformée pour le mieux. Il est tellement plus sage et simple de s'occuper de soi plutôt que de sans cesse vouloir tenter de diriger la vie de tout le monde.

Je ne suis pas en train de dire de ne jamais rien faire pour les autres. Loin de là. Quand une personne te demande de l'aide, fais-le au meilleur de ta connaissance et de tes capacités. C'est ce qu'on appelle la charité humaine. Nous sommes tous ici pour grandir ensemble. Assure-toi cependant que c'est l'autre qui fait les premiers pas. Lorsque l'intention d'aider vient de toi et que tu désires réellement faire quelque chose pour cette personne, demande-lui avant tout la permission.

Tu peux par exemple lui dire: *J'ai quelque chose d'important à te dire qui, je crois sincèrement, peut t'aider en ce moment. Est-ce que tu me permets de te le dire, de te donner mon opinion, ou de te partager ce que j'ai appris?* Selon sa réponse, tu sauras à ce moment là s'il est bénéfique ou non pour toi ainsi que pour cette personne de lui venir en aide. Autrement, si tu insistes à aider quelqu'un qui ne t'a rien demandé et qui n'a en outre pas l'intention de modifier son comportement, tu dépenseras inutilement ton énergie et, en plus, ton geste ne sera nullement apprécié!

Sache de plus que tu n'es jamais obligé d'accéder à la demande de qui que ce soit, si cette demande s'avère au-delà de tes limites du moment. Et c'est valide pour tout le monde. Ainsi, tu apprendras à ne pas avoir d'attentes des autres quand tu leur demandes de l'aide. Quand on s'occupe des besoins d'une autre personne avant les nôtres, on s'attire des ennuis, en plus de vivre beaucoup d'émotions et de frustration car on s'attend à ce que les autres agissent de la sorte avec nous.

Plus on devient spirituel et plus il est facile de *vivre le moment présent*. Néanmoins, cela semble très difficile à atteindre pour la plupart d'entre nous. Tout évolue, tout change tellement vite à présent, qu'on entend souvent des gens dire: *C'était donc merveilleux quand j'étais plus jeune, tout semblait tellement plus simple, plus facile!* À rester ainsi accroché au passé, coincé, on ne peut vivre le moment présent de façon harmonieuse.

On peut comparer une personne qui regrette son passé, ou qui croit avoir commis trop d'erreurs, à une personne qui monte l'escalier en empilant chaque marche sur ses épaules. Au bout du compte, ça finit par être terriblement lourd. Es-tu une personne accrochée au passé? Regarde ce que tu accumules chez toi. Hésites-tu à te séparer de choses que tu n'utilises plus ou que tu veux garder en souvenir? Ceci indique que tu t'accroches encore au passé, à tes souvenirs.

Maintenant que tu procèdes à ton ménage intérieur, il serait à tout le moins propice de faire celui extérieur par la même occasion. Nettoie les endroits où tu demeures et dans

lesquels sont accumulés bon nombre d'éléments du passé. Tout ce que tu n'as pas utilisé depuis un an ne t'est désormais plus utile. L'énergie qui ne bouge pas équivaut à de l'énergie mal utilisée. Plus tu bouges de façon énergique, plus tu en fais circuler d'autres. Plus tu fais du ménage chez toi et en toi, et plus tu fais de la place pour de nouvelles choses et de nouvelles idées. C'est la loi du vide.

Alors que certains demeurent attachés au passé, d'autres ne pensent qu'au futur. Soit qu'ils s'en inquiètent ou qu'ils ont hâte d'y arriver, croyant que ce sera mieux: *Lorsque je me marierai, ma vie sera mieux... Quand j'aurai une maison... Quand j'aurai un enfant... Quand je partirai en vacances... Quand je serai retraité...* À penser ainsi, il devient passablement difficile de vivre le moment présent! Planifier des choses pour le futur, ça peut bien sûr s'avérer très bénéfique et constructif, mais tu ne dois pas pour autant reporter ton bonheur jusqu'à l'arrivée de ces événements.

Être spirituel, c'est faire passer le « être » avant le « faire et l'avoir », et non l'inverse. La personne qui pense *Si j'avais beaucoup d'argent, je me partirais un commerce et je serais heureux* indique que l'avoir et le faire lui sont nécessaires avant d'être. Pour pouvoir progresser selon les lois naturelles, cette personne devrait plutôt penser : *Je veux être autonome dans ma carrière ainsi que financièrement. Par conséquent, je veux avoir mon propre commerce et accomplir les actions nécessaires pour y arriver.*

Fais-tu partie de ceux qui croient que pour être *spirituel*, il faille cesser tout rapport avec le fait d'aimer posséder des choses? Combien de fois ai-je entendu dans certains de mes ateliers des femmes me partager ceci : *Depuis que j'ai décidé de devenir spirituelle, j'ai arrêté de me maquiller, de porter des bijoux, de manger de la viande...* D'autres me disent même vouloir arrêter tout ce qui se rapporte à la sexualité dans leur vie. Rappelle-toi qu'être *spirituel*, c'est principalement de voir DIEU partout et non de se priver d'avoir ou de faire certaines choses.

On doit par contre ne pas être attaché à nos biens, quels qu'ils soient, tout en continuant à les apprécier pour tout ce qu'ils nous apportent, du fait qu'ils collaborent à ce que nous voulons être.

Il est donc inutile de s'inquiéter de l'avenir ou du futur lorsque, au moment présent, tout va bien. Tu sais que l'on devient ce que l'on pense et que l'on se fait arriver ce qu'on a peur de voir arriver. Alors aujourd'hui, tout va pour le mieux : tu as un toit sur la tête, de la nourriture, tu es en santé, tu as un travail ou une activité qui t'aide à t'épanouir et te sentir utile, bref, tu as déjà beaucoup. Bravo! C'est ce qui importe. Tu n'as pas à t'inquiéter pour les mois ou même les années à venir. Par ailleurs, ça ne t'empêche pas de désirer avoir autre chose ou de planifier ton avenir en ayant des buts à court, moyen et long terme. En effet, tout doit simplement être fait avec la confiance que ça se produira.

Ton DIEU intérieur sait exactement ce dont tu as besoin. Lorsqu'il t'arrive des choses désagréables et qui sont à l'opposé de ce que tu désires, il est important de lâcher prise et

de savoir qu'au plan spirituel, tu as besoin de cette expérience pour apprendre quelque chose d'important pour toi. Plus la difficulté est grande, plus c'est signe d'urgence pour toi. C'est la façon que démontre ton DIEU intérieur pour te faire savoir que quelque chose dans tes paroles, gestes ou pensées, à ce moment précis de ta vie, est influencé par ton ego et contraire aux lois de l'amour. De cette façon, IL essaie tant bien que mal de t'en rendre conscient.

Il est surtout important que tu cesses de croire que c'est DIEU qui te punit quand tu vis ou ressens des choses difficiles, ou qui te récompense quand tu réussis à passer à travers certains obstacles. Je te rappelle que DIEU est une énergie pour qui il n'existe ni bien ni mal, et donc IL ne peut punir ou récompenser qui que ce soit. En réalité, quand ça va mal dans notre vie, c'est que nous avons oublié DIEU, nous avons oublié que nous sommes l'expression de DIEU, que nous faisons partie de cette grande énergie divine, laquelle s'expérimente en vivant toutes sortes d'expériences.

Quand tout ce que tu dis, fais, ressens ou penses est en harmonie avec les lois de l'amour, il ne peut que t'arriver des choses fantastiques.

Pour terminer ce chapitre, je te suggère de pratiquer la méditation. Elle est indispensable pour ton évolution car elle t'aide à entendre la voix intérieure de ta superconscience ou de ton DIEU intérieur. Plus tu apprends à t'aimer et à t'accepter en devenant plus conscient, plus tu as envie d'écouter cette petite voix intérieure. À ce titre, il t'est fortement recommandé de méditer à tous les jours.

Une méditation n'est pas une détente. Ça consiste à prendre le temps de t'arrêter entre vingt et trente minutes par jour pour cesser toute activité mentale. Le meilleur temps pour méditer est tôt le matin, à jeun et au lever du soleil de préférence. S'il t'est impossible de méditer le matin, tu pourras le faire avant les repas du midi ou du soir. Il n'est toutefois pas recommandé de méditer après le repas du soir. Idéalement, choisis le même endroit accessible tous les jours et dans lequel tu peux facilement t'isoler.

Une méditation ne s'exécute jamais couché ni la tête appuyée. Tu t'assois en gardant ton dos le plus droit possible pour permettre à l'énergie de monter du bas du dos jusqu'à la tête. Tu peux inclure ou non de la musique. Il est bon de répéter mentalement une phrase ou un mot spirituel pour tenir le conscient occupé: c'est ce qu'on appelle un « mantra ». Essaie de trouver un mot ou une phrase qui n'apportera aucune image à ta conscience, par exemple : paix, amour, harmonie. Le mantra recommandé par Écoute Ton Corps est *Je suis DIEU, DIEU je suis*. Plus tu répètes cette phrase, plus tu aides ton subconscient à découvrir les moyens pour l'exprimer.

Au début, il est possible que tu éprouves certaines difficultés car, pour la plupart des gens, il est très difficile de s'arrêter de penser pour simplement observer. Mais sois patient. Ce qui compte avant tout, c'est ta persévérance et non la réussite de ta méditation. C'est comme s'adonner à des exercices physiques: au début, les courbatures sont nombreuses

et on n'y voit que maladresse dans les mouvements; on croit même que cette activité n'est pas pour nous. Mais en persévérant, on acquiert plus de facilité, plus de confort et de bien-être. Et bien, c'est exactement la même chose pour la méditation. Après un certain temps, que ce soit des jours, des semaines, voire des mois de pratique, tu prendras goût à la méditation et ce, en fonction de la discipline que tu y accordes. Au moment où il ne te sera pas possible de pouvoir la mettre à exécution, tu réaliseras qu'elle te manque.

En méditant, tu éteins la voix venant de ta tête pour pouvoir entendre celle de ton cœur. Tu auras alors des réponses à tes problèmes ou à tes questions intérieures, quoique pas nécessairement durant la méditation mais dans les heures ou les jours qui suivront, sous forme d'idée soudaine ou d'inspiration, ou même provenant de quelqu'un d'autre. En demeurant alerte, tu sauras reconnaître les réponses qui se révéleront d'une grande aide pour toi.

Si tu sens une douleur ou un malaise à différents endroits dans ton corps durant la méditation, ne t'inquiète pas, c'est tout simplement un stress de longue date qui refait surface et qui cherche à se libérer. Observe-le simplement, sans tenter de penser d'où il provient, comme si tu observais des feuilles glissant sur l'eau d'une rivière. Ça peut être très bénéfique pour toi. Remercie ton corps de vouloir t'aider à déloger ce stress qui crée un blocage en toi. Quand tu sens tout à coup une relâche et une chaleur à cet endroit, tu sais que tu viens de te libérer d'un stress. Même si tu n'es pas conscient de la signification de ce stress, peu importe, tu viens de retrouver une bonne dose d'énergie. Si tu demeures vraiment alerte et ouvert aux signaux de ton corps, il se peut aussi que tu trouves la réponse à la source de ce stress à la suite de ta méditation.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE :

- 1) Fais une liste d'au moins trois attitudes ou comportements qui te dérangent chez les autres.
- 2) Ensuite, note de quoi tu les juges d'ÊTRE quand ils agissent ainsi. Tu viens de découvrir trois aspects de toi que tu n'acceptes pas encore.
- 3) Deviens alors conscient que lorsque tu es ainsi, ta motivation n'est pas de faire souffrir une autre personne. Ça peut simplement être motivé par une peur pour toi ou par l'expression de tes limites. Reconnais qu'il en est ainsi pour les autres.
- 4) Dresse une autre liste de trois comportements ou attitudes que tu admires chez les autres en fonction de « l'être ». Par exemple : *J'admire une personne qui EST bien organisée.*
- 5) Note à côté de chaque comportement de quoi tu as peur pour toi, dans l'éventualité où tu oserais être ce que tu admires chez l'autre. Si tu éprouves de la difficulté, tu peux demander à un membre de ton entourage de t'aider car ils sont souvent plus objectifs à pouvoir efficacement te guider. Rappelle-toi que tout ce que tu vois chez les autres est toujours un reflet de ce que tu es.
- 6) Voici l'affirmation à répéter aussi souvent que possible :

**JE SUIS UNE MANIFESTATION DE DIEU. JE M'AUTORISE À ÊTRE CE QUE JE SUIS
À CHAQUE INSTANT. PUISQUE JE SUIS UNIQUE, IL N'Y A PERSONNE D'AUTRE QUI
EXISTE DANS CE MONDE TEL QUE MOI.**

Chapitre 22

L'acceptation complète

J'ai décidé d'ajouter un chapitre à la fin de ce livre pour souligner ses vingt-cinq années d'existence, mais aussi parce qu'au fil des années, je me suis rendu compte à quel point la vraie acceptation semble difficile à atteindre pour la plupart d'entre nous.

Tout au long de ce livre, je parle d'amour dans son ensemble et de spiritualité, mais le moyen par excellence pour y parvenir est l'acceptation **inconditionnelle**. Sans celle-ci, il est impossible d'atteindre la paix intérieure, la santé et le bonheur. J'ai déjà parlé d'acceptation à plusieurs reprises mais je veux toutefois profiter de ce dernier chapitre pour m'assurer qu'elle soit bien comprise afin qu'elle puisse être appliquée dans ta vie. Il y a hélas trop de gens qui mélangent l'acceptation mentale avec la vraie acceptation de nature spirituelle.

Accepter mentalement consiste à être d'accord avec une situation ou une personne et, en général, avoir la même opinion ou considérer que c'est acceptable. Ce genre d'acceptation est basé sur nos valeurs, sur ce qu'on a appris par le passé pour décider si on accepte ou non la situation ou la personne. La vision spirituelle d'acceptation se situe au niveau de l'*être*, au niveau du cœur, là où il n'y a ni bien ni mal, ni jugement d'aucune sorte.

Accepter véritablement, c'est avoir la capacité de donner le droit aux événements et aux personnes d'être ce qu'ils sont, de vivre toutes sortes d'expériences sans vouloir à tout prix les changer ou changer la situation, même si on est en désaccord. Permettre aux gens d'être différents de soi, sans critique, ni jugement de valeur, tout en étant capable de bien se sentir à l'intérieur de soi, indique également une attitude d'acceptation. Accepter, c'est reconnaître que toutes les personnes touchées ou affectées par une expérience spécifique ont une leçon de vie importante à apprendre à travers celle-ci.

Le mental, n'étant que de la mémoire, ne peut aucunement gérer cette notion d'acceptation, car il se base avant tout sur ce qu'il a appris par le passé pour tirer toute conclusion, tandis que l'amour inconditionnel est toujours centré sur le moment présent. Il est donc impossible au mental de comprendre les notions spirituelles. C'est au-delà de ses capacités. Voilà pourquoi l'ego, étant créé à partir d'énergie mentale, refuse de nous permettre d'accepter d'une façon différente de celle qu'il connaît. Il utilise tous les moyens possibles pour nous empêcher d'accepter véritablement, croyant ainsi nous aider et nous protéger.

Par exemple, il va sûrement nous souffler à l'oreille que si on accepte une personne telle qu'elle est, on risque de faire profiter de soi, on va passer pour lâche, pour faible, pour

un être soumis, indifférent, stupide, etc. Dorénavant, essaie d'être plus alerte lorsque tu entends cette petite voix en toi te répéter de telles choses. Sache que c'est ton ego qui se bute à vouloir comprendre les bienfaits de l'acceptation avec le cœur.

À travers ce chapitre, je souhaite avant tout partager avec toi les nouvelles inspirations qui me sont venues et mes récentes découvertes, afin de t'aider à mettre en pratique la véritable acceptation. Depuis l'écriture initiale de ce livre, j'ai trouvé des moyens plus rapides et efficaces pour parvenir à l'amour inconditionnel de soi et des autres. J'en profite pour remercier mon équipe d'animatrices qui sont d'une aide précieuse pour développer de nouvelles idées. Je te livre ci-après les moyens les plus importants:

1. Accepter notre ego

Si tu te poses la question suivante qui m'est fréquemment demandée *Je me rends bien compte que mon ego dirige souvent ma vie, mais comment arriver à le diminuer et ne plus le laisser m'influencer à ce point? Comment parvenir à m'en défaire?*, voici ma réponse.

Premièrement, nous devons l'accepter et non nous en vouloir de l'avoir créé et encore moins vouloir à tout prix s'en débarrasser, s'en défaire. Quand on veut rejeter quoi que ce soit, c'est un grand manque d'acceptation. Nous devons plutôt réaliser que, jusqu'à maintenant, nous avons cru que notre ego constituait le meilleur moyen de nous protéger contre la souffrance.

Comme je l'ai mentionné dans un chapitre précédent, l'ego est comparé à un serviteur qui dirige son maître parce que celui-ci lui a laissé beaucoup de pouvoir en l'autorisant à procéder ainsi. Aujourd'hui, avec l'avènement de l'ouverture de la conscience, nous devenons conscients que nous sommes ce maître qui réalise que, dans l'ordre des choses, ce n'est pas le serviteur qui doit tout décider. Ce dernier doit plutôt être à l'écoute des besoins de son maître.

Comment reprendre la maîtrise de notre vie en développant une attitude d'acceptation? Le maître peut dire à son serviteur des phrases comme celles-ci: *Je viens de m'apercevoir CANTA que je t'ai donné beaucoup de pouvoir en te laissant décider très souvent à ma place. Je veux te remercier d'avoir très bien fait ton travail et d'avoir décidé plein de choses pour moi en te basant sur ce que tu croyais être le mieux. Je me suis toutefois rendu compte que ça ne répondait pas très souvent à mes besoins et que c'était à moi de te faire part de mes besoins. J'ai donc décidé qu'à partir de maintenant, je veux prendre mes propres décisions, et s'il m'arrivait d'en prendre qui s'avèrent non bénéfiques pour moi, ne t'inquiète pas, je ne te tiendrai pas responsable car je suis prêt à en assumer les conséquences. CANTA, tu peux rester à mes côtés tant que tu veux et, si j'ai besoin de toi, je te ferai signe.*

Comme tu peux le constater, grâce à un tel langage, le serviteur ne se sentira

nullement accusé, ni rejeté, mais plutôt reconnu pour l'aide qu'il a apportée à son maître par le passé. Il sera même heureux et soulagé de reprendre son rôle de serviteur et laissera volontiers son maître reprendre la maîtrise de sa vie. Il ne te reste qu'à parler ainsi à ton ego, en imaginant que tu parles à une personne à côté de toi. Souviens-toi que ton ego est une entité très vivante et présente mais, étant constitué de matière mentale, tu ne peux le contacter que mentalement.

Souviens-toi toujours que nous ne sommes pas notre ego et que nous devons reprendre contact avec notre essence divine. Nous sommes des êtres parfaits, uniques, qui utilisons un corps de matière avec ses dimensions physique, émotionnelle et mentale pour vivre certaines expériences, en vue de retourner vers notre vraie nature et redevenir un pur esprit. Nous avons malheureusement oublié cette réalité au fil du temps et cru bien faire en utilisant de l'énergie mentale pour nous créer un ego. Reprenons donc contact avec qui nous sommes véritablement.

2. Les cinq blessures de l'âme

Depuis déjà de nombreuses années, je travaille avec les cinq blessures de l'âme qui sont le ***rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice***. Après de multiples expériences et observations auprès de mes proches, ma vaste clientèle et moi-même, je suis maintenant persuadée que ces cinq blessures se retrouvent à la base de tous nos problèmes, qu'ils soient de nature psychologique ou physique.

Tout au long de notre vie, nous avons laissé notre ego nous diriger, croyant que ça nous protégerait contre les douleurs associées à ces blessures. Or, plus une blessure est importante et plus l'ego interfère souvent, croyant ainsi nous aider. Par exemple, la personne qui a une forte blessure de rejet aura tellement peur de se faire rejeter ou de rejeter une autre personne, qu'elle sera rarement ce qu'elle veut être. Elle écoutera la petite voix de son ego qui l'influencera à tout faire pour éviter d'être rejetée. Elle tentera de s'effacer dans un groupe pour ne pas être rejetée, alors qu'elle aurait des choses intéressantes et importantes à partager. Elle n'écoute donc pas ses besoins.

Hélas, ce que l'ego ignore, c'est que plus on agit par peur de... et plus cette peur se manifeste. Cette personne deviendra tellement effacée que son entourage circulera autour d'elle sans la voir, comme si elle n'existait pas. Elle retournera donc chez elle frustrée en se sentant encore plus rejetée et en colère parce que personne ne s'est véritablement occupé d'elle.

Si tu veux en savoir plus sur ce sujet, je t'invite à te procurer le livre ***LES CINQ BLESSURES qui empêchent d'être soi-même***, qui explique en détail chacune des blessures ci-haut mentionnées. Le fait de devenir de plus en plus conscient de celles-ci collabore à s'accepter davantage beaucoup plus rapidement, ainsi qu'à accepter les autres en développant de la compassion pour la douleur qu'ils éprouvent en raison de leurs blessures non guéries.

3. **Le triangle de la vie**

Au plan spirituel, il y a une trinité importante qui est indéniable. Au sens figuré, le mot trinité signifie « un groupe de trois principes, trois symboles ou trois choses » représentant un lien étroit ou une interdépendance.

Cette trinité peut être visualisée comme le triangle illustré ci-après :



Ce triangle est un excellent outil pour te connaître et découvrir ce que tu acceptes ou non de toi, en tenant compte qu'il n'y a pas de numéro un parmi les trois côtés. Aussitôt que tu deviens conscient d'un *je suis*, que ce soit avec toi ou avec une autre personne, tu sais automatiquement que le tout existe via les deux autres façons. Prenons l'exemple que tu sois en train de penser et de juger que ton conjoint est un menteur. Cela signifie que tu te mens souvent, tu mens aux autres et que ceux-ci te jugent beaucoup plus souvent que tu ne le crois d'être un menteur. Pas facile à reconnaître et à accepter, n'est-ce pas ?

Souviens-toi toujours que ce n'est pas toi dans ton cœur qui as de la difficulté à accepter, c'est ton ego. Comme ce dernier ne comprend pas les notions spirituelles, il n'avouera jamais que ça puisse être vrai et préférera ainsi continuer à croire que ce sont seulement les autres qui sont menteurs. Ces trois côtés du triangle se manifestent aussi au même degré. Si ça te dérange beaucoup que quelqu'un te mente, tu sais maintenant que tu te sens coupable de mentir au même degré, même si tu en es inconscient. De plus, lorsque

les autres te jugent de menteur, ça te fait vivre par le fait même autant d'émotions. Même si tu n'es pas conscient d'être jugé de menteur, tu le reçois dans l'invisible et cela cause des malaises avec les autres, des malaises souvent inexplicables.

Commences-tu à réaliser à quel point ce triangle peut t'aider à devenir conscient et à accepter davantage? Revenons à l'exemple de mentir. Lorsque tu te rends compte que tu te mens à toi-même et que tu mens aux autres, tu réaliseras du même coup qu'au moment où cela se produit, ce n'est pas parce que tu es une personne méchante ou mal intentionnée ou que tu veuilles faire du tort à l'autre. En réalité, tu as menti parce que tu avais peur de quelque chose pour toi, au même titre que les autres lorsqu'ils mentent.

L'acceptation ne veut pas dire qu'il faille que tu changes ton comportement sur-le-champ. Au contraire! Le simple fait d'accepter que pour le moment il t'arrive d'être menteur, tout comme les autres le sont parfois, parce que vos peurs sont trop puissantes à ce moment-là, est ce qui importe le plus. Tu te donnes ainsi le droit d'être humain ainsi qu'aux autres. C'est seulement après ce genre d'acceptation que tu commenceras à mentir de moins en moins souvent. La transformation se fait par elle-même.

4. L'approche du miroir ne s'applique qu'au niveau du ÊTRE.

J'ai parlé dans le chapitre précédent de cette théorie que je pratique depuis plus de quarante ans, mais ce n'est que beaucoup plus tard que je suis devenue consciente qu'elle ne doit uniquement s'appliquer qu'au niveau du *ÊTRE*. Voilà pourquoi autant de gens résistent à cette notion, car lorsqu'on leur dit qu'ils sont le miroir de la personne qu'ils jugent, leur première réaction est de riposter de la manière suivante: *C'est insensé car je n'agis jamais comme mon conjoint. Il ne parle jamais, alors que moi je parle sans arrêt. Comment peux-tu affirmer qu'il soit mon miroir?*

Quand je demande à cette dame de quoi elle juge son conjoint d'*ÊTRE* quand il ne s'exprime pas comme elle le voudrait, si elle me répond qu'elle le juge d'indifférent, cela implique que lui aussi la juge d'*ÊTRE* indifférente. Il se peut fort bien que lorsqu'elle parle sans arrêt, il la trouve indifférente à lui, à ses besoins, évoquant le fait qu'elle parle beaucoup trop d'elle, sans s'occuper de lui, de ce qu'il ressent ou de ce qu'il désire.

Observe bien la prochaine fois qu'une personne aura un comportement qui te dérange. Tu devras alors toujours te demander: *Lorsqu'elle agit ainsi, je la juge ou l'accuse d'être quoi?* S'il t'est difficile de reconnaître que tu es ainsi toi-même parfois avec cette personne ou que cette personne ne te juge jamais d'être ainsi selon toi, je te suggère de vérifier auprès de cette personne dans quelle circonstance elle t'a déjà jugé d'être ainsi. Je sais que ça prend beaucoup d'observation et d'humilité pour faire ce genre d'exercice. Ton ego sera par ailleurs consterné, mais ce sera tellement une grande victoire pour toi, qu'après coup, tu ne pourras faire autrement que d'être heureux et fier de toi, tout en ayant l'impression d'avoir grandi, de voir plus clair. C'est une victoire surtout au plan de l'évolution de ton âme de même qu'un grand acte d'amour envers toi-même et envers l'autre, car en

faisant ce genre d'exercice, ça prouve que tu t'acceptes totalement d'être ce que tu as jugé l'autre d'être.

5. *On ne peut arriver à être ce qu'on veut être, tant qu'on n'a pas accepté d'être ce qu'on ne veut pas.*

Cette vérité m'est apparue très évidente après avoir passé de nombreuses années à tout faire pour ne pas être ce que je jugeais être « pas bien », « mal », « pas correct », « ingrat », « injuste », « méchant », etc. J'ai toujours voulu être parfaite, étant de naissance une personne rigide et perfectionniste. Conséquemment, aussitôt que je faisais et que j'étais ce que je considérais être mal, je cherchais tout de suite à me contrôler pour ne plus l'être et pour ne plus agir ainsi.

En premier lieu, ça m'a pris beaucoup de temps avant de devenir consciente que je me contrôlais, et par la suite de nombreuses années à me contrôler et à me culpabiliser. J'ai enfin compris que tant et aussi longtemps que je n'accepterais pas ces parties de moi que je ne voulais pas, je n'arriverais jamais à être ce que je veux être. C'est à ce moment-là que j'ai pu vérifier l'effet merveilleux et extraordinaire de l'acceptation. Il n'y a rien de plus puissant que l'acceptation totale, complète, pour transformer un comportement ou une attitude vers ce à quoi nous tendons. J'ai su au plus profond de moi que le changement d'attitude se fait automatiquement, au moment même où nous nous acceptons véritablement.

Revenons à l'exemple de mentir. Ce fut aussi mon cas, ne pouvant tolérer une personne qui me mentait. Je me suis souvenue avoir entendu maman dire souvent: *Je préfère avoir une claque en plein visage plutôt que de me faire mentir en plein visage.* J'avais la même façon de penser qu'elle à ce sujet. Ce ne fut pas facile pour mon ego de découvrir que j'étais également une menteuse. Maintenant, je sais que mon processus est fait car lorsque je me rends compte que quelqu'un est en train de me mentir, ma première réaction est de sentir la peur de l'autre. En réalité, il n'est pas menteur, il a peur. Quand je me surprends à mentir, je me demande aussitôt: *De quoi ai-je peur pour moi dans cette situation? Qu'est-ce qui me fait mentir?* Je découvre tout de suite ma peur et je l'accepte en me disant: *Merci mon DIEU de me faire découvrir cette peur. J'en suis consciente et un jour j'arriverai à la dépasser.*

En résumé, ce qu'on doit retenir, c'est que lorsque nous nous acceptons, cela ne signifie pas que nous allons demeurer ce que nous ne voulons pas être tout au long de notre vie. Au contraire, nous le sommes de moins en moins souvent et avons de plus l'agréable surprise de nous apercevoir que nous agissons de plus en plus souvent de la façon dont nous voulons dorénavant être.

6. *L'acceptation véritable ne peut être atteinte que lorsque nous nous acceptons, tant dans l'aspect positif que dans celui qualifié de négatif de toute attitude.*

Voilà une autre révélation qui m'a beaucoup enthousiasmée quand elle m'est apparue. Je croyais sincèrement que je m'acceptais dans l'aspect positif d'une attitude et que ce n'était que dans l'aspect que l'on dit « négatif » que je devais travailler.

Voici donc l'un de mes exemples. Je suis une personne très rapide en général. Toute ma famille est ainsi et j'étais bien heureuse et fière de l'être. Je ne voulais rien changer de cet aspect de moi que je considérais alors comme étant positif. J'étais convaincue que je m'acceptais et que j'acceptais aussi les gens rapides. Ce qui me dérangeait et qui m'était difficile d'accepter, c'étaient les gens lents, que ce soit au volant, en marchant, dans leur façon de s'exprimer, de faire une demande, enfin dans tout.

Maintenant, je sais avec certitude que je n'acceptais pas davantage ma partie rapide. J'ai réalisé combien de fois je m'en suis voulu parce que je cherchais à aller trop vite, ou parce que j'oubliais des choses importantes, ou lorsque je tombais en montant ou en descendant les marches d'escaliers au pas de course. J'ai d'ailleurs constaté plein d'incidents où ma rapidité m'a joué des tours et, qu'après coup, je m'en voulais. Ça m'indique en fait que je ne m'acceptais pas davantage. Je me suis souvenu également de la colère que je vivais quand un secrétaire commettait des erreurs parce qu'elle voulait aller trop vite. J'étais la première à lui dire qu'elle devait prendre le temps nécessaire pour bien faire son travail et surtout de le réviser avant de me le remettre. Je ne réalisais pas que c'était un conseil que j'aurais eu intérêt à suivre.

Tout ça pour soutenir le fait que tu ne dois plus essayer d'être seulement l'aspect que tu crois positif de toute attitude. Qui dit que c'est mieux ou plus positif d'être plus vite que d'être plus lent? Il faut comprendre que chacun possède sa propre personnalité, son propre rythme et, par conséquent, nous devons respecter cette dualité. C'est seulement ainsi que tu reconnaîtras les fois où tu t'acceptes véritablement. Ça ne veut pas dire que tu doives être 50 % du temps positif et 50 % négatif. Chaque attitude renferme ses deux aspects et nous devons tous les expérimenter pour vérifier si nous nous acceptons ou non. Par exemple, être attentif, être distrait; être riche, être pauvre; être généreux, être mesquin; être égoïste, être altruiste; être exigeant, être conciliant; être gourmand, être tempérant; être gentil, être cassant et désagréable; être patient, être impatient, etc.

Tu vas te rendre compte que lorsque tu exprimes l'aspect que l'on dit négatif d'une attitude, ça peut parfois s'avérer très bénéfique pour toi. As-tu remarqué que lorsque tu essaies trop d'être ce qu'on t'a appris qui « était bien », tu vas souvent à l'extrême ou tu dépasses tes limites? Par exemple, si tu veux être trop gentil, tu laisseras les autres profiter de toi et ça te fera vivre beaucoup d'émotions. Voilà pourquoi il est sage de te permettre d'être les deux aspects d'une même attitude, selon les besoins du moment.

Avec tous les outils contenus dans ce livre, j'espère du plus profond de mon cœur que tu auras envie de les appliquer dans ta vie par amour pour toi. Je te rappelle que tant et aussi longtemps qu'une expérience n'est pas vécue dans l'acceptation totale, c'est-à-dire sans jugement d'aucune sorte, sans accusation, sans culpabilité et sans regret, tu t'attireras

les éléments nécessaires pour revivre la même expérience jusqu'à ce que tu deviennes conscient des conséquences qui te sont nuisibles.

C'est ainsi que peu à peu nous devenons des êtres plus intelligents et pleinement responsables. Nous décidons de ne choisir de vivre que des expériences qui nous rendent heureux et nous évitons celles qui entraînent des conséquences désagréables. Comme tu peux le constater, il est difficile, voire impossible, de dissocier le triangle « responsabilité, intelligence et amour ».

Si tu n'arrives pas à accepter un aspect de toi ou l'attitude d'une autre personne, malgré toute ta bonne volonté, ta croyance mentale ou ton infinie douleur, accepte le fait que, pour le moment, tu en es incapable. Tu démontres déjà une forme d'acceptation et une ouverture vers un mieux-être. Je te suggère donc pour commencer d'expérimenter cette attitude d'acceptation dans les domaines les plus faciles pour toi. L'acceptation totale, c'est suivre la voix de son cœur qui dit toujours : *OUI, je te donne le droit.*

EXERCICES POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Regarde une attitude qui te dérange chez une autre personne – au niveau du *être* – et compose le triangle avec cette dernière.
- 2) Ensuite, vérifie dans quelles circonstances tu t'en es voulu ou t'es senti coupable d'être l'opposé de cette attitude qui te dérange, c'est-à-dire les fois où tu as été ce que tu croyais accepter, étant positif à ton avis.
- 3) L'affirmation à répéter aussi souvent que possible pour terminer ce livre est la même qu'au premier chapitre. Y a-t-il une différence entre ce que tu ressens maintenant et ce que tu as ressenti au moment de ta première affirmation ?

JE SUIS UNE MANIFESTATION DE DIEU, JE SUIS DIEU, JE PEUX DONC CRÉER TOUT CE QUE JE DÉSIRE ET ATTEINDRE UNE GRANDE PAIX ET UNE GRANDE FORCE INTÉRIEURE.
--

CONCLUSION

Nous avons une chance inouïe de vivre durant l'ère du Verseau, lequel nous apporte l'énergie nécessaire pour nous diriger davantage vers l'importance d'être ce que nous voulons être. Si nous allons à l'encontre de cette nouvelle énergie, c'est comme nager contre le courant. Ça devient pénible, laborieux, et donc de plus en plus difficile. À ce titre, nous risquons de couler. Cela explique pourquoi tout semble aller plus mal dans le monde. C'est que nous sommes arrivés à un moment crucial dans l'histoire de l'humanité. Nous vivons dans un moment d'urgence, au même titre que nous ne pouvons plus retourner en arrière ni faire l'autruche.

C'est une époque qui est appelée à devenir très spirituelle. Nous devons apprendre que pour tout ce que nous choisissons d'avoir et tout ce que nous décidons de faire, nous devons viser le but **d'être ce que nous voulons être**. Pour y arriver, nous devons plus que jamais devenir conscients de notre ego – création mentale – qui nous empêche de réaliser notre plan de vie qui est celui d'aider notre âme à se purifier et grandir. Grandir signifie par ailleurs s'aimer et aimer les autres.

Parce que nous avons trop laissé notre ego nous diriger, nous avons désappris ce qu'était l'amour véritable et ainsi avons dû revenir plusieurs fois sur cette Terre dans un corps différent pour revivre les mêmes expériences. En réalité, chacune de nos vies devrait être utilisée dans l'ordre des choses pour apprendre à aimer toujours davantage, dans des conditions différentes, et non passer notre temps à répéter les mêmes scénarios. C'est comme répéter la même année scolaire plusieurs fois. Si un enfant résiste à apprendre, ça pourrait lui prendre de nombreuses années avant d'obtenir un diplôme universitaire. Ce n'est pas très intelligent, n'est-ce pas? Il se punit lui-même. C'est ce que la race humaine fait depuis de nombreuses vies.

La Terre est une grande école d'amour. C'est un privilège que d'être vivant. Voilà pourquoi tu dois utiliser chaque moment de ta vie pour aimer de plus en plus. En aimant davantage à chaque vie, tu t'évites ainsi de revenir plusieurs fois. Tu peux même arriver à faire le travail, c'est-à-dire à évoluer de plusieurs vies au cours d'une vie. Et toi, quelle sorte d'étudiant es-tu? Il n'en tient qu'à toi de décider.

Quand on y pense, le plus agréable c'est que toutes ces notions sont d'une grande simplicité, même si ce n'est pas toujours facile de les appliquer. Tout ce que tu as à faire, ce sont des actes d'amour, c'est-à-dire voir DIEU partout, en toi, autour de toi et accepter chaque personne telle qu'elle est au moment présent.

Ainsi, le reste se fait automatiquement : tes peurs et toute émotion inutile disparaissent. Tu maîtrises ton ego, tes maladies te quittent et tes relations affectives s'améliorent grandement. Enfin, c'est l'abondance dans tout, tant au plan matériel que spirituel! En l'occurrence, quoi d'autre est plus important pour toi?

Plus tu exprimes ce DIEU intérieur en t'aimant et en aimant les autres, et plus tu permets à ton soleil intérieur de se développer et de rayonner autour de toi. Tu es ainsi une source de lumière et de chaleur au service de tous ceux qui ont la chance d'être près de toi ou dans tes pensées.

Je te souhaite de tout cœur de redevenir ce beau soleil et de connaître enfin ce grand bonheur que tu mérites tant.

Avec amour,

Lise Bourbeau

Si vous désirez être informé de la parution des prochains livres de Lise Bourbeau, envoyez-nous vos coordonnées.

- par email : info@leseditionsetc.com
- par courrier :

Les Éditions ETC
1102 bd de la Salette
St-Jérôme (Québec) J5L 2J7
CANADA

L'atelier ETRE BIEN

Indispensable pour votre cheminement intérieur

Durée : 2 jours de 9 h à 17 h 30

Jour 1 - Être bien avec soi

Venez découvrir ce qui vous empêche d'être bien. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème personnel.

Vous apprendrez notamment à...

1. découvrir ce qu'est l'amour conditionnel de soi;
2. identifier la peur et la croyance qui bloquent la réalisation de votre désir;
3. déterminer ce qui vous empêche d'être ce que vous souhaitez.

Osez faire le premier pas et venez apprendre une méthode applicable à tout autre problème.

Jour 2 - Être bien avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème relationnel.

Vous apprendrez notamment...

1. pourquoi les mêmes situations conflictuelles se répètent sans cesse;
2. à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer;
3. deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

Utilisez les relations difficiles comme tremplin vers un mieux-être intérieur !

Lieux, prix, dates sur:

www.ecoutetoncorps.com/etrebien

Autres ateliers de 2 jours

- Autonomie affective
- Bien gérer le changement
- Comment apprivoiser les peurs
- Comment développer le senti
- Comment gérer la colère
- Communiquer avec les différents masques
- Confiance en soi
- Décodage des malaises et maladies
- Découvrez votre puissance intérieure
- Devenir observateur plutôt que fusionnel
- Écoute ton âme
- Être femme aujourd'hui
- Intimité et sexualité
- L'écoute et la communication
- L'ego et l'orgueil
- Les cinq blessures de l'âme
- Les pièges relationnels
- Métaphysique de vos rêves et de votre habitation
- Prospérité et abondance
- Répondre à ses besoins
- Retrouver sa liberté
- Se libérer de la culpabilité
- Se libérer d'un stress

www.ecoutetoncorps.com/ateliers

Nos ateliers se donnent dans plus de 20 pays. Visitez notre site pour l'horaire des ateliers dans votre région ou appelez-nous au Canada pour demander notre calendrier :

1-800-361-3834 ou 001-514-875-1930

Mini atelier de trois heures

Des ateliers de trois heures qui vous donneront un coup de pouce avec votre stress, votre prospérité, votre santé et plusieurs autres sujets percutants.

www.miniateliers.com

Formation en relation d'aide



Vous rêvez de changer de métier? Vous désirez entreprendre une carrière dans le domaine de la relation d'aide? Vous recherchez une formation efficace et complète qui vous donnera les moyens nécessaires pour réaliser votre rêve? Nous pouvons vous aider!

L'école de vie Écoute Ton Corps vous propose une formation qui vous transmet tous les aléas des métiers d'animateur/conférencier et de consultant en relation d'aide grâce à l'expertise de sa fondatrice Lise Bourbeau qui oeuvre dans le domaine du développement personnel depuis plus de 30 ans. Elle a su identifier, au fil des ans, les principaux obstacles et critères de succès personnels et professionnels qui permettent de réussir une carrière enrichissante dans le domaine de la relation d'aide. L'ensemble de ses expériences et le fruit de ses années de recherches vous sont transmis dans cette formation.

Le but, les objectifs et la description de chacune de ces phases ainsi que le cheminement pédagogique nécessaire pour chacune d'elles, vous sont présentés sur notre site Web au www.ecoutetoncorps.com/formation

Catalogue de Produits

L'école de vie Écoute Ton Corps vous propose plusieurs produits pour améliorer votre qualité de vie.

Conférences sur CD - Plus de 100 sujets passionnants

Lise Bourbeau saura vous captiver par les différents thèmes qu'elle aborde lors de ses conférences. Elle vous fera réfléchir tout en vous donnant le goût de créer votre vie plutôt que de la subir.

CD-01 La peur, l'ennemie de l'abondance
CD-02 Victime ou gagnant
CD-04 L'orgueil est-il l'ennemi premier de ton évolution?
CD-05 Sexualité, sensualité et amour
CD-06 Être responsable, c'est quoi au juste?
CD-07 Avez-vous toujours l'énergie que vous voulez?
CD-09 Comment s'aimer sans avoir besoin de sucre
CD-10 Comment évoluer à travers les malaises et les maladies
CD-11 Se sentir mieux face à la mort
CD-12 La spiritualité et la sexualité
CD-14 La réincarnation
CD-16 Prospérité et abondance
CD-17 Relation parent-enfant
CD-18 Les dons psychiques
CD-19 Être vrai... c'est quoi au juste?
CD-20 Comment se décider et passer à l'action
CD-21 L'amour de soi
CD-23 Le contrôle, la maîtrise, le pouvoir
CD-25 Comment s'estimer sans se comparer
CD-27 Le pouvoir du pardon
CD-29 Être gagnant en utilisant son subconscient
CD-30 Comment réussir à atteindre un but
CD-31 Rejet, abandon, solitude
CD-33 Les cadeaux de la vie
CD-34 Jugement, critique ou accusation?
CD-35 Retrouver sa créativité
CD-36 Qui gagne, vous ou vos émotions?
CD-37 Comment aider les autres
CD-38 Le burn-out et la dépression
CD-42 Développer la confiance en soi
CD-43 Comment lâcher prise
CD-44 Comment découvrir et gérer vos croyances
CD-45 Comment gérer ses peurs
CD-46 Quand le perfectionnisme s'en mêle
CD-47 Le monde astral
CD-48 Comment vivre le moment présent
CD-49 Êtes vous libre, libéré ou manipulé?
CD-50 Sais-tu qui tu es?
CD-51 Qui est ton miroir?
CD-52 Se connaître à travers son alimentation
CD-54 Comment se faire plaisir
CD-56 Les ravages de la peur face à l'amour
CD-57 Quoi faire avec nos attentes
CD-59 Comment développer le senti

CD-60 Bien manger tout en se faisant plaisir
CD-61 Le couple idéal
CD-66 Se guérir en s'aimant
CD-67 La loi de cause à effet
CD-68 Le message caché des problèmes sexuels
CD-69 Comment dédramatiser
CD-70 Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour (partie 1).
CD-72 Quelle attitude adopter face au cancer
CD-73 Recevez-vous autant que vous donnez?
CD-74 Comment ne plus être rongé par la colère
CD-75 Possession, attachement et jalousie
CD-78 Dépasser ses limites sans craquer
CD-79 Pourquoi y a-t-il tant de honte
CD-80 S'épanouir et évoluer dans son milieu de travail
CD-82 Savez-vous vous engager?
CD-83 Accepter, est-ce se soumettre?
CD-85 Vaincre ou en finir avec la timidité.
CD-88 Comment les rêves peuvent vous aider
CD-89 Comprendre et accepter l'homosexualité
CD-90 Comment faire respecter son espace
CD-91 Comment utiliser votre intuition
CD-92 Quoi faire face à l'agressivité et la violence
CD-93 Pourquoi y a-t-il autant d'inceste?
CD-94 Êtes-vous dans votre pouvoir?
CD-96 Les secrets pour rester jeune
CD-97 Découvrez ce qui bloque vos désirs
CD-98 Découvrez la cause de vos malaises ou maladies
CD-99 Les blessures qui vous empêchent d'être vous-même
CD-100 Comment bien gérer le changement
CD-101 Les cinq obstacles à l'évolution spirituelle
CD-102 L'agoraphobie
CD-103 Comment être à l'écoute de son corps.
CD-104 Est-ce possible de ne plus se sentir coupable?
CD-105 Comment résoudre un conflit
CD-106 Savez-vous vraiment communiquer ?
CD-107 Comment retrouver et garder sa joie de vivre
CD-108 Comment ÊTRE avec un adolescent
CD-109 Développer son autonomie affective
CD-110 Comment utiliser sa puissance intérieure
CD-111 Profitez des forces derrière vos blessures
CD-112 Prenez la vie moins à coeur sans être sans coeur
CD-113 Argent et sexualité: Découvrez le lien
CD-114 Comment être soi-même
CD-115 Découvrez les causes et solutions à vos problèmes
CD-116 La puissance de l'acceptation
CD-117 Qui dirige votre vie, l'homme ou la femme en vous?
CD-118 Comment atteindre l'harmonie familiale

Détentes et méditations sur CD

CDETC-03 Méditation «JE SUIS DIEU»
CDETC-12 Détente «COMMUNICATION»
CDETC-13 Détente «PETIT ENFANT»
CDETC-15 Détente «Le PARDON»
CDETC-16 Détente «ABANDONNER UNE PEUR»
CDETC-17 Détente «S'OUVRIRE À L'ÉTAT D'ABONDANCE»
CDETC-18 Détente «À LA DÉCOUVERTE DE MON ÊTRE»
CDETC-19 Détente «RENCONTRE AVEC MON SAGE INTÉRIEUR»
CDETC-21 Méditation «NOTRE PÈRE»
CDETC-22 Méditation guidée «RAISON D'ÊTRE»

Livres de Lise Bourbeau

(Visitez le site de www.leseditionsetc.com pour connaître la description et lire des extraits de chaque livre.)

- **Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre (L-01).** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Écoute Ton Corps, ENCORE! (L-06)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Qui es-tu? (L-02)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même (L-08)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Amour Amour Amour (L-13)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse) Autres pays: 18,95\$
- **Ton corps dit : «Aime-toi!» (L-07)** Complètement révisé en 2012. Version française et anglaise: CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Autres pays: 24,95\$.
- **Une année de prises de conscience avec Écoute Ton Corps (L-09)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Écoute et mange – STOP au contrôle! (L-15)** CANADA: 17,80\$ (taxe incluse); Autres pays: 16,95\$
- **Le grand guide de l'ÊTRE (L-10)** CANADA: 31,45\$ (taxe incluse); Ext. du Canada: 29,95\$
- **Vous êtes le M'ÊTRE du jeu (J-02)** CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Autres pays: 24,95\$
- **WOW! Je suis Dieu - Tu l'es aussi (L-05)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Les livrets de la Collection Écoute Ton Corps** CANADA: 10,45\$/chaque (taxe incluse); Autres pays: 9,95\$/chaque
 - (LC-01) Les relations intimes
 - (LC-02) La responsabilité, l'engagement et la culpabilité
 - (LC-03) Les peurs et les croyances
 - (LC-04) Les relations parent - enfant
 - (LC-05) L'argent et l'abondance
 - (LC-06) Les émotions, les sentiments et le pardon
 - (LC-07) La sexualité et la sensualité
- **Les livres de la Série Arissiel.** Canada: 26,20\$CAN/chaque (taxe incluse) Autres pays: 24,95\$CAN
 - Arissiel - La vie après la mort
 - Benani - La puissance du pardon
 - Carina - Le pouvoir de révéler ses secrets
 - Diane - Faire la paix avec le passé
- **Le cancer, un livre qui donne de l'espoir**

Comment commander nos produits?

Visiter notre boutique en ligne
boutique.ecoutetoncorps.com
ou demandez-les à votre libraire

Suivez l'action sur Internet

- chaque jour en devenant membre de notre groupe **Facebook**. Partagez, discutez, profitez du soutien;
- chaque mois en vous abonnant à notre **Infolettre**.
Soyez parmi les premiers à être informé.

Visitez **www.ecoutetoncorps.com**